

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

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МБУДО «СШОР «Фаворит»

« 05 » марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ «СПОРТ ШКОЛА «ФАВОРИТ» А.С. Лилейко

марта 2026 г.



Дополнительная образовательная программ спортивной подготовки по фехтованию

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта фехтование,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
приказ от 04 декабря 2025 г. N 1079 (зарегистрировано
в Минюсте России 23.01.2026 г. N 85026)

Срок реализации программы: 10 лет

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-9 стр.
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10-20 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	21-27 стр.
4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	
- Этап начальной подготовки.....	27-31 стр.
- Этап учебно-тренировочный.....	31-38 стр.
5. ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	39-43 стр.
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « фехтование» (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 04 декабря 2025 года № 1079 (далее – ФССП).

Данная программа является модифицированной для отделения Олимпийского резерва по фехтованию МБУДО «СШОР «Фаворит», где регламентирует тренировку фехтовальщиков на всех этапах подготовки.

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 - гармоническое 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

Фехтовальный бой – условный поединок на холодном спортивном оружии регламентированный официальными правилами спортивных соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5х2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учете правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными. Спортивные соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами,

Используется три вида оружия – рапира, сабля, шпага. Фехтовальное оружие состоит из клинка и гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена). На острие оружия надевается железный наконечник с кнопкой, который с помощью провода, проходящего

под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Сабля наконечника не имеет.

Рапира представляет собой колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка) с гибким клинком четырехгранного сечения длиной от 90 до 110 см. и массой 500 г., кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см. Общая длина рапиры не должна превышать 110 см.

Шпага более тяжелое колющее оружие, похожа по конструкции на рапиру и чуть больше по длине, массой до 770 г. Клинок ее трехгранного сечения, более жесткий, чем у рапиры. Кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

Сабля – рубяще-колющее оружие (можно наносить не только уколы острием, но и удары клинком, при этом удары гардой запрещены.) трапециевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г, стальной гибкий клинок с гардой овальной формы со скобой, защищающей кисть и пальцы спортсмена.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Основной задачей при реализации программы в отделении фехтования 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. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

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 обучающими 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.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

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.

1. Нормативная часть программы

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

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработан план подготовки спортивных групп с учетом возраста и условий тренировки.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета. При разработке учебного плана для отделения по фехтованию спортивной школы олимпийского резерва «Фаворит» учитывался недельный режим учебно-тренировочных занятий установленной Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы по следующим этапам и периодам подготовки.

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

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

- на этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырёх) часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 (четырёх) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 (восьми) часов.

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

Для проведения занятий на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (в том числе психолог).

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься спортивным фехтованием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-5	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	12
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до одного и свыше года обучения	13
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	16

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду

спорта «фехтование», согласно нормативным требованиям, из расчета количества занимающихся на одну фехтовальную дорожку/чел.:

- на этапе начальной подготовки – 7-8 чел.,
- на учебно-тренировочном этапе – 4-6 чел.,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2-4 чел.

В условиях занятий в спортивной школе, обучающиеся посещают тренировку один раз в день (согласно нормативу), так как они учатся в школе и других учебных заведениях.

Группы ВСМ состоят из спортсменов, которые являются членами сборных команд и тренируются по индивидуальному плану. Объемы тренировочной нагрузки для спортсменов на учебно-тренировочных сборах (УТС) увеличиваются до 28-32 часов, так как занятия проводятся 2 раза в день).

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-15
	свыше одного обучения	10-12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	4-8
	свыше трех лет обучения	4-6
Совершенствования спортивного мастерства	до одного и свыше года обучения	2-4
Высшего спортивного мастерства	до одного и свыше года обучения	1-2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этапы спортивной подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
Начальной подготовки	Выполнение контрольно- переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение обязательной технической программы). На конец обучения 3 юношеский спортивный разряд .
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Выполнение контрольно- переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение юношеских и взрослых разрядов). В период обучения до 3х лет иметь 2 или 1 юношеский спортивный разряд. В период обучения свыше 3х лет иметь 2 или 1 спортивный разряд.
Совершенствования спортивного мастерства	Выполнение контрольно - переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение индивидуального плана). Выполнение и подтверждение кандидата в Мастера спорта.

	Стать кандидатом или членом сборной команды субъекта РФ.
Высшего спортивного мастерства	Выполнение контрольно - переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение индивидуального плана). Выполнение звания Мастера спорта РФ Стать кандидатом или членом сборной команды субъекта РФ

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.

2. Методическая часть учебной программы

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла. Тренировка 12-14-летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности

обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 14-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

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

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

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

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа. Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях. Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при не котором снижении общих объемов нагрузки.

Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап). Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для

каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- специализированное проявление двигательных и психических свойств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонные и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- после соревновательный

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщик и успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др. Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

3.Содержание и направленность технической подготовки

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

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного 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 специализированные зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

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

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.

Техническая оснащенность высококвалифицированных фехтовальщиков имеет следующие отличия:

- разнообразный состав действий, избирательно используемый при решении тактических задач;
- точный и адекватный по пространству и времени (вариативный) технический рисунок используемых приемов в любой неожиданно возникающей ситуации и дистанции до противника;
- высокая целевая точность завершения нападений;
- высокая вариативность при выборе сектора нанесения уколов;
- точная взаимная координация движений тела и вооруженной руки;
- отсутствие неосознанных, неконтролируемых движений, предваряющих начало действий в схватке;
- соответствие состава используемых приемов индивидуальным психофизиологическим особенностям;
- высоко результативное применение излюбленных «коронных» приемов;
- результативное использование нетиповых приемов - «своизмов», т.е. приемов нестандартными нестандартными пространственно-временными характеристиками (отличаются отдельные фехтовальщики);
- способность с предельной быстротой и при этом технически правильно и точно наносить уколы (удары) с использованием многотемповых комбинаций действий оружием, включающих батманы, переводы, захваты и переносы в атаках и ответах.

3. Содержание и направленность тактической подготовки

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

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то

есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях. При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

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

Выбор решений о применении и начале атаки.

Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно 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 отступить, 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. Например:

- 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, а также 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, а также 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.

5. Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но, если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.) быстрой атаки не получится.

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

отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в **спортивном фехтовании** от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет в истощенном состоянии.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Фехтовальщики высокого уровня подготовленности отличаются должной специальной выносливостью, которая достигается не только и не столько за счет прыжково-беговых упражнений, кросса и т.д. Необходимо, чтобы мышцы ног, рук и пальцев, управляющих оружием, были готовы к предельным нагрузкам, характерным для многоступенчатых соревнований. Подобное состояние выносливости, в том числе и психической, достигается только при использовании упражнений с фехтовальной двигательной структурой.

6. Содержание и направленность психологической подготовки

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

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

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.

7. Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия. В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

Основными показателями теоретической (интеллектуальной) подготовленности, направленной на повышение уровня квалификации фехтовальщиков, являются:

- уровень знаний о тактической сущности разновидностей действий;
- уровень знаний о технико-тактических приоритетах в избранном виде фехтования;
- уровень тактических знаний о сравнительной эффективности разновидностей атак и противодействий атакам (ответам) в наиболее часто возникающих ситуациях соревнований;
- тактические знания о ситуационном разнообразии в подготовке и применении типовых действий;
- тактические знания об эффективности разновидностях действий в наиболее часто используемых ситуациях соревнований;
- уровень знаний о составе упражнений между партнерами, на мишенях и тренажерах, дозировании тренировочных боев;
- уровень знаний об эффектах от избранного поведения между боями, ступенями соревнований, двигательных упражнений при восстановлении после длительных (напряженных) соревнований.

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.

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

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

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

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

1. Бег на расстояние.

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

2. Челночный бег.

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

Нельзя проводить тесты на металлических дорожках.

3. Непрерывный бег в свободном темпе.

Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. Подтягивания на перекладине.

Для юношей подтягивание выполняется из положения виса на высокой перекладине. Руки хватом сверху, на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

Для девушек подтягивание выполняется из положения виса на низкой перекладине 90 см. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

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

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

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

7. 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.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Замер делается от уровня скамьи.

Оценка уровня физических качеств и двигательных навыков при зачислении в группы начальной подготовки.

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;

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 2) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 4) подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)
- 5) поднимание туловища лежа на спине
- 6) челночный бег 4 x14 м;
- 7) челночный бег 2х7 м;
- 8) челночный бег в течение 1 минуты (14-метровый отрезок);
- 9) бег 14 м из И.П. – упор сидя спиной в направлении движения
- 10) бег 14 м из И.П. – упор лежа спиной в направлении движения
- 11) бег 14 м с низкого старта;

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 2) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- 4) подъем туловища лежа на спине;
- 5) бег 14 м с низкого старта;

- 6) челночный бег 4 x 14 м;
- 7) челночный бег 2 x 7 м;
- 8) челночный бег в течение 1 минуты (14-метровый отрезок);
- 9) тройной прыжок в длину с места;

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 2) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- 4) подъем туловища лежа на спине;
- 5) бег 14 м с низкого старта;
- 6) челночный бег 4 x 14 м;
- 7) челночный бег 2 x 7 м;
- 8) челночный бег в течение 1 минуты (14-метровый отрезок);
- 9) тройной прыжок в длину с ме

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.

Нормативы общей физической подготовки, для **зачисления**
на этап **начальной подготовки (ЭНП)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 4,6	не более 4,8
	Бег 30 м (сек.)	не более 7,1	не более 7,3
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 7,6	не более 9,8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	6 мин.	6 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 5 раз	не менее 4 раз
Скоростно - силовые качества	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 108	не менее 103

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

**Нормативы общей физической подготовки, для перевода
на второй этап начальной подготовки (ЭНП)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 4,0	не более 4,2
	Бег 30 м (сек.)	не более 6,5	не более 6,6
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 6,6	не более 7,8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	7 мин.	7 мин.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+ 3	+ 5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 11 раз	не менее 7 раз
Скоростно - силовые качества	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 122	не менее 117

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

**Нормативы общей физической подготовки, для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ЭСС)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 3,8	не более 4,0
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 5,4	не более 7,0
	Бег 14 м из исходного положения - упор сидя спиной по направлению движения (сек.)	не более 5,6	не более 5,8
	Бег 14 м из исходного положения - упор лежа в направлении движения (сек.)	не более 5,6	не более 5,8
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м (количество раз)	не менее 14	не менее 13
Скоростно - силовые качества	Челночный бег 4 х 14 м (сек.)	не более 16,0	не более 16,4
	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее 142	не менее 132
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	не менее 4	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	-	не менее 10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (количество раз)	не менее 33	не менее 28
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 13	не менее 7
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	+ 4	+ 5

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

**Нормативы общей физической подготовки, для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 3,6	не более 3,8
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 5,2	не более 6,8
	Челночный бег 4 х 14 м (сек.)	не более 14,4	не более 15,6
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м (сек.) (количество раз)	не менее 15	не менее 14
Скоростно - силовые качества	*Тройной прыжок с места в длину (см)	не менее 680	не менее 540
	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 183	не менее 167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (количество раз)	не менее 47	не менее 41
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 29	не менее 15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) (см.)	+ 9	+ 13

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

**Нормативы общей физической подготовки, для зачисления и перевода
на этап высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 3,4	не более 3,6
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 5,0	не более 6,6
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м (количество раз)	не менее 16	не менее 15
Скоростно - силовые качества	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 м (количество раз)	не менее 50	не менее 44
	*Тройной прыжок с места (см)	не менее 720	не менее 580
	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 218	не менее 183
	Челночный бег 4 х 14 м (сек.)	не более 14,0	не более 15,4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 37	не менее 16
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	не менее +11	не менее +15

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения по специальной физической подготовке, для занимающихся фехтованием мальчиков и юношей по окончанию годичного цикла тренировки

Контрольные упражнения	Этапы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	Годы обучения										
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (сек.)	6,4	6,0	5,4	5,2	4,9	4,7	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (сек.)	6,8	6,4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0
- атака уколom в мишень с выпадом (сек.)	1,4	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,6	0,5	0,4	0,4	0,4
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (сек.)	1,8	1,6	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1	1,0	1,0	0,9	0,9
- атака уколom в мишень с комбинацией передвижений - «шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад» (сек.)	3,4	2,8	2,4	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	1,6	1,5	1,5
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией «передвижений – шаг вперед + скачек и выпад в течение 1 мин.» (количество раз)	10	12	14	15	15	16	17	17	18	18	19

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

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности используются специализированные упражнения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			
	Мальчики		Девочки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции с выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 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	Кинематическая и динамическая точность движения	Кинематическая и динамическая точность движения	Кинематическая и динамическая точность движения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах тренировочного этапа (начальной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)			
	Мальчики		Девочки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака двумя переводами с шагом вперед и выпадом	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах тренировочного этапа (углубленной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)					
	Мальчики			Девочки		
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 6-я позиция	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 7-я позиция	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства					
	Юноши			Девушки		
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Пятикратное выполнение сдвоенного укола в мишень диаметром 8 см с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см с выпадом и имитацией контрзащиты 2-й и контрответа прямо	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий

Примечание.

Оценка технической подготовленности фехтовальщика проводится тренером с учетом допускаемых ошибок в пространственных характеристиках управления оружием, техники ведения клинка на укол с соблюдением непрерывности движения вперед, слаженности движений вооруженной руки и ног, быстроты завершения нападения. Начиная с учебно-тренировочного этапа, допускается только одна ошибка при выполнении тестового приема.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	Свыше 2х лет	До трех лет		Свыше трех лет						
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	12	14	16	20	22	24	32
Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	624	728	832	1040	1144	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	Свыше 2х лет	До 2х лет лет	Свыше 3х лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	9	10	12	14	16	20	22	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
		1.	Общая физическая подготовка	54	49	50	60	60	62	62	62	62	87
2.	Специальная физическая подготовка	38	38	38	38	49	44	44	44	44	57	57	87
3.	Технико-тактическая подготовка	127	195	278	304	327	408	459	545	661	699	803	925
4.	Теоретическая , психологическая подготовка	11	12	20	20	20	20	20	30	46	46	46	60
5.	Инструкторская и судейская практика	-	3	12	16	28	31	31	31	74	90	90	128
6.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.	2	8	8	8	8	24	48	56	72	84	84	120
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	6	14	20	31	56	56	71	71	71	227
8.	Контрольные мероприятия (тестирование)	2	4	4	8	8	4	8	8	8	10	10	10
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	728	832	1040	1144	1248	1664
Количество тренировочных занятий в неделю		3	3	4	3	3	4	4	4	5	5	6	6

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа начальной подготовки 1 года НП-1 (4,5 часов)

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

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа начальной подготовки 2 года НП-2 (6 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	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.	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	3	1	1										1
5. Режим питания обучающихся.	2			1					1				
6. Оборудование и спортивный инвентарь по фехтованию.	2							1				1	
Итого часов:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	49	4	5	5	4	3	3	4	4	3	4	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)	195	16	15	17	16	16	15	17	17	14	18	18	16
4.Инструкторская и судейская практика	3						2						1
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия	8		2					2		2			2
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	4	2								2			
7.Участия в спортивных соревнованиях	3				1	1				1			
Всего часов:	312	26	27	27	26	25	24	27	25	26	26	26	27

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа начальной подготовки 3 года НП-3 (8 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сен	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	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.	4			1		1				2			
3.Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	3				1		1				1		
4. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики фехтования. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	4	2	1				1						
5. Режим питания обучающихся.	5			1				1	2		1		
6. Оборудование и спортивный инвентарь по фехтованию.	2							1				1	
Итого часов:	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	50	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	38	4	4	4	4	2	3	3	3	2	5	2	2
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	278	26	27	22	20	12	18	20	22	20	28	33	30
4.Инструкторская и судейская практика	12			4		4				4			
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	4	2								2			
7.Участия в спортивных соревнованиях	6				2		2			2			
Всего часов:	416	39	39	39	31	26	28	30	32	36	40	40	36

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТГ-1 (9 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения.	4	2	2										
2.Физиологические основы физической культуры. Психологическая подготовка.	2				2								
3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2							2					
4. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	6					2				2	2		
5. Режим дня и питания обучающихся.	2			2									
6. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию. Правила проведения соревнований по фехтованию.	4						2		2				
Итого часов:	20	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	38	4	4	4	4	2	3	3	3	2	5	2	2
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	304	22	22	23	24	21	26	26	26	25	29	31	29
4.Инструкторская и судейская практика	16	1	3	2		2			2	2			4
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	8	4	2							2			
7.Участия в спортивных соревнованиях	14			3	2	3			3	3			
Всего часов:	468	39	39	40	38	36	37	37	41	41	40	40	40

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТГ-2 (10 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения.	4	2	2										
2. Физиологические основы физической культуры. Психологическая подготовка.	2				2								
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2							2					
4. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	6					2				2	2		
5. Режим дня и питания обучающихся.	2			2									
6. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию. Правила проведения соревнований по фехтованию.	4						2		2				
Итого часов:	20	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	49	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	3	3
3. Техничко-тактическая подготовка (ТПП)	327	31	30	26	25	22	24	28	26	21	31	34	26
4. Инструкторская и судейская практика	28		6			4			4	6			8
5. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	1	1	1		1	2	2					
6. Контрольные мероприятия (тестирование)	8	3	3							2			
7. Участия в спортивных соревнованиях	20		4	2	2	3			2	3			4
Всего часов:	520	46	46	46	44	40	39	43	44	41	44	44	43

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТГ -3 (12 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения.	4	2	2										
2.Физиологические основы физической культуры. Психологическая подготовка.	2				1	1							
3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4						2		2				
4. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	4									2	2		
5. Режим дня и питания обучающихся.	2			2									
6. Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию .Правила проведения соревнований по фехтованию	4				1	1		2					
Итого часов:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	408	38	35	32	30	33	32	33	31	30	41	41	32
4. Инструкторская и судейская практика	31			4	4	4	3	4	4	4			4
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия .	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	4	2								2			
7.Участия в спортивных соревнованиях	31		4	4	3	3	3	4	4	4			2
Всего часов:	624	52	52	53	50	52	50	53	51	52	54	54	51

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТГ -4 (14 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения.	4	2	2										
2.Физиологические основы физической культуры. Психологическая подготовка.	2				1	1							
3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4						2		2				
4. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	4									2	2		
5. Режим дня и питания обучающихся.	2			2									
6. Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию .Правила проведения соревнований по фехтованию	4				1	1		2					
Итого часов:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	459	37	40	37	37	34	36	37	37	35	45	45	39
4. Инструкторская и судейская практика	31			4	4	4	3	4	4	4			4
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия .	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	8	4								4			
7.Участия в спортивных соревнованиях	56	5	5	5	5	6	5	5	7	5			8
Всего часов:	728	60	60	61	61	58	58	60	62	62	60	60	66

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) УТГ -5 (16 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения.	4	2	2										
2.Физиологические основы физической культуры. Психологическая подготовка.	3				1	1				1			
3.Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6		1		1		2		2				
4. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	7			1						3	3		
5. Режим дня и питания обучающихся.	5			2					3				
6. Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию .Правила проведения соревнований по фехтованию	5	1			1	1		2					
Итого часов:	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	545	44	46	43	44	38	40	42	44	42	57	59	46
4. Инструкторская и судейская практика	31			4	4	4	3	4	4	4			4
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия .	56	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	8	4								4			
7.Участия в спортивных соревнованиях	56	5	5	5	5	6	5	5	7	5			8
Всего часов:	832	69	68	69	70	64	63	67	71	71	73	74	73

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа этапа совершенствования спортивного мастерства ЭССМ- 1 (20 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта	4			2		2							
2.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	6				3			2	1				
3.. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	6			3							3		
4. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	8	2			2		1			2	1		
5.Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	6		2				2		2				
6.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	6	2					2		2				
7.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	10	2	2			2		2		2			
Итого часов:	46	6	4	5	5	4	5	4	5	4	4		

Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	44	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	661	54	50	55	54	52	50	54	50	50	70	70	52
4. Инструкторская и судейская практика	74		8	8	8	6	10	8	8	8			10
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия .	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	10	4				2				4			
7.Участия в спортивных соревнованиях	71	6	7	7	7	7	7	7	8	7			8
Всего часов:	1040	84	84	90	89	85	86	87	85	87	89	87	87

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа этапа совершенствования спортивного мастерства ЭССМ- 2 (22 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта	4			2		2							
2.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	6				3			2	1				
3.. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	6			3							3		
4. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	8	2			2		1			2	1		
5.Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	6		2				2		2				
6.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	6	2					2		2				
7.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	10	2	2			2		2		2			
Итого часов:	46	6	4	5	5	4	5	4	5	4	4		

Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	57	4	5	5	5	4	4	4	4	4	6	6	6
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	699	62	56	55	55	52	52	55	55	54	72	76	55
4. Инструкторская и судейская практика	90		10	10	10	8	10	10	10	10			12
5. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия .	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6. Контрольные мероприятия (тестирование)	10	4				2				4			
7. Участия в спортивных соревнованиях	71	5	5	5	5	6	5	5	7	5			8
Всего часов:	1144	96	96	96	96	91	92	94	96	97	97	97	96

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа этапа совершенствования спортивного мастерства ЭССМ- 3 (24 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта	4			2		2							
2.Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	6				3			2	1				
3.. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	6			3							3		
4. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	8	2			2		1			2	1		
5.Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	6		2				2		2				
6.Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	6	2					2		2				
7.Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	10	2	2			2		2		2			
Итого часов:	46	6	4	5	5	4	5	4	5	4	4		

Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	87	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	57	4	5	5	5	4	4	4	4	4	6	6	6
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	803	68	62	62	62	62	60	62	64	64	84	86	67
4. Инструкторская и судейская практика	90		10	10	10	8	10	10	10	10			12
5. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия .	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6. Контрольные мероприятия (тестирование)	10	4				2				4			
7. Участия в спортивных соревнованиях	71	6	7	7	7	7	7	7	8	7			8
Всего часов:	1248	102	102	103	103	101	100	101	105	107	109	107	108

Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов на 20_____/ 20____ учебный год

группа этапа высшего спортивного мастерства ВСМ (32 часа)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	10	4			2				4				
2. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	10	2			2		2	2	2				
3.. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	10			4			4			2			
4. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	10		3			3					4		
5. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	10			4		2				4			
6. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	10		3		2			3			2		
Итого часов:	60	6	6	8	6	5	6	5	6	6	6		

Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	107	9	9	8	9	8	8	8	8	8	11	11	10
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	87	6	7	7	7	6	6	6	6	6	10	10	10
3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)	925	83	74	74	70	74	74	72	70	70	86	100	78
4. Инструкторская и судейская практика	128		14	14	14	14	14	14	14	14			16
5.Медицинские,медико-биологические и восстановительные мероприятия .	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6.Контрольные мероприятия (тестирование)	10	4				2				4			
7.Участия в спортивных соревнованиях	227	20	17	20	30	30	20	20	30	10	10		20
Всего часов:	1664	138	137	141	146	149	138	135	144	128	133	131	144

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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

№ 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	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
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	В течение года

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

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся - 8 лет. Продолжительность обучения - до 3 лет

Основная направленность тренировки

– ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями

В практике организации обучения фехтованию детей 8-9 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 8-9 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Соединение 6-е. Соединение 4-е.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

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

Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
- Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.
- Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).
- Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Рапира. Сабля. Шпага. Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка.

Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад.

Выпад. Закрытие с выпада назад.

Показ укола. Укол прямо.

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

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

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

Период предварительной подготовки

Минимальный возраст занимающихся - 10-11 лет.

Продолжительность обучения - свыше 1 года

Основная педагогическая задача:

стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений

атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения. Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

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

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

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

- Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.

- Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу. Уколы во внутренний и наружный секторы Контрзащита. Контрответ.

Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет».

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

Атака правильная. Ответ правильный. Атаки обоюдные

Аппарат-электрофиксатор. Личный шнур (кабель).

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

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

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

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

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

Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

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

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

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

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

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

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

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

Тактические качества

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

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

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться

в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с 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.

ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Период начальной специализации (Базовой подготовки) 11-12 лет.

Основная педагогическая задача:

освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований

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

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается определенный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов

в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также снижение показателей точности нанесения уколов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

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

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты, одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

Базовые действия в фехтовании на шпагах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом, происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя. Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

- Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.
- Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.
- Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом в руку сверху.

- Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколom прямо в руку сверху.
 - Атаки уколom прямо в руку сверху из верхних позиций.
 - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.
 - Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище.
 - Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.
 - Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
 - Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
 - Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.
 - Повторная атака уколom прямо в руку сверху.
 - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).
 - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера).
 - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.
 - Повторная атака уколom в нижний сектор туловища.
 - Повторная атака переводом в туловище.
 - Атаки на подготовку: уколom в руку сверху; уколom прямо (переводом) в туловище.
 - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколom в руку снизу.
 - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.
- Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).
- Атаки двойным переводом из верхних соединений.
 - Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.
 - Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

Тактические умения

- Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
- Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.
- Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.
- Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.
- Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.
- Применять верхние прямые защиты с выбором.
- Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом.
- Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Использовать замедленное и укороченное нападение.
- Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

- Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.
- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.
- Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.

Переключаться:

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола;
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

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

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

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

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

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

Переключаться:

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

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов. Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра. Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований.
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Атака действительная. Атака ложная. Атака повторная. Атака простая. Атака с действием на оружие. Атака с финтом. Контратака.

Действие подготавливающее. Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов.

Дистанция дальняя (средняя, ближняя).

Фехтовальный темп.

Действие обусловленное. Действие с выбором.

Двойной перевод.

«Стрела» («флеш»).

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

Период углубленной специализации - 13-14 лет.

Основная педагогическая задача:

расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;

- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище. Комбинации прямых защит:
- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

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

Контратаки:

- из нижних позиций уколom в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
- с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

- уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколom прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище. Атака уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака на подготовку

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать:
- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;

- излишне длинные атаки.

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

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

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

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

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

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

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом, для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Использовать подготавливающую прямую защиту.

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

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

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;

- длину подготавливающих движений оружие.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Сильная часть клинка. Средняя часть клинка. Слабая часть клинка

Атака на подготовку. Атака после отступления на атаку противника. Атака с задержкой

Укол из положения «оружие в линии»

Захват

Игра оружием. Имитация нападений и защит

Ремиз

Защита полукруговая. Батман (захват) полукруговой.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках.

Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак:

- простых,
- с финтом (финтами),
- с действием на оружие.

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

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника.

Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует прежде всего обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа, и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические доводы, для разведывания оборонительных намерений и реагирования противников. В частности, определяющих вероятность применения определенной защиты

или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован. Для успешного применения действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной, для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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

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

Период углубленной специализации – возраст 13-15 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений до 15 лет. В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

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

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в Олимпийских играх для юниоров. Лучшие спортсмены участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Основная педагогическая задача:

расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика. Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Позиция 2 – я, позиция 1 – я.

Соединение 2 – е, соединение 1 – е.

Атаки простые:

- укол прямо в туловище с оппозицией из 7 – го (8 – го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6 – го (4 – го) соединения;
- укол прямо в стопу из нижней позиции.

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

- тройной перевод укол в туловище;
- удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8 – е (2 – е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7 – е (2 – е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7 – е (8 – е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6 – е и 4 – е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4 – е (6 – е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и укол в туловище;

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

Прямые защиты 2 – я (1 – я).

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

Комбинации защит:

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

Ответы:

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

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

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

Ремизы:

- укол прямо в туловище из 4 – го (6 – го) соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6 – е соединение;
- укол прямо в бедро с оппозицией во 2 – е соединение.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

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

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

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

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

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

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели занимающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

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

подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних.

Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

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

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

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

- скоростно-силовые качества;
- сила мышц кисти;
- длина тела спортсмена;
- вероятностное прогнозирование;
- восторженность;
- возбудимость;
- реакция выбора из двух сигналов;
- точность реакции предвосхищения.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

– возраст 13-18 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

Основная педагогическая задача:

универсализация технико-тактической подготовки

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект. Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют

возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

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

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

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

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно, то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6 - го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод укол в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
- уколом в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединения и укол в бедро (стопу).

Комбинированная атака

- батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4 - я и прямая 6 я;
- прямая 6 - я и полукруговая 2 я;
- полукруговая 6 - я и полукруговая 7 – я;
- полукруговая 8 - я (2 - я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2 - й (1 – й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4 - й (6 – й) защиты.
- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Защиты прямые

нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые

верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2 - е соединение.
- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Комбинации защит:

- прямых 4 - й и 6 – й.

Контрзащиты верхние

- круговые (4 - я, 6 - я) с ответом переводом в туловище.
- прямые (4 - я, 6 - я) и ответы переводом в бедро.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;

- укол в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4 - е) соединение с шагом назад;
- укол в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- укол в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения

- Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
- Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
- Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
- Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
- Вызывать контратаки противника применением:
 - длинных сближений;
 - подготавливающих атак с финтами;
 - атак с действием на оружие.
- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор, для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и укол);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке;

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение;

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

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

Преднамеренно контратаковать укол в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и укол или ударом во внутренний сектор;

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

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

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

Специальные термины

Атака комбинированная

Батман проходящий

Бой ближний, столкновение

Укол с углом

Бой ближний, бой наступательный, бой оборонительный, бой маневренный, бой позиционный, бой выжидательный, бой скоротечный

Действие однотопное (двухтопное, трехтопное, многотопное)

Действие с переключением

Действие преднамеренное

Действие экспромтное

Действие первого намерения, действие второго намерения

Комбинация действий

Тактические знания и качества

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно- экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор фinta и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

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

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

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

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозаменяемости между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;

- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

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

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества

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

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и

учет результатов проведенных боев.

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

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

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

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

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

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

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;
- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;
- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;
- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты

применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

– возраст 18 лет и старше

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

Основная педагогическая задача:

индивидуализация технико-тактической подготовки

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены уже включены в учебно-профессиональную деятельность в большинстве своем, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий занимающихся. Спортсмены данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность тренировочного процесса.

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

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков по существу уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику. Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость спортсменов, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей спортсмена к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным применением таких средств

единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений. Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данных действий. Объектами для индивидуализации в фехтовании на шпагах могут быть особенности подготовки и применения, а также объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

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

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

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

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

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

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

Фехтование на шпагах

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

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

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколom в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;
- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище.
- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
- повторной атаке двойным переводом в туловище;
- ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
- батман в 4 е (4 е, 8 е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

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

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

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

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7 - й (8 – й) защиты;
- уколом в бедро с оппозицией из 7 - й (8 – й) защиты;

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

Ремизы:

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

Комбинации защит:

- круговой 6 - й и прямой 4 - й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6 - я и полукруговая 2 - я (8 - я);
- круговая 4 - я и полукруговая 2 - я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4 - й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
- завязыванием из 6 - й защиты в 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

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

Контратаки:

- уколом в руку с углом снизу (сверху);
- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6 й позиции.

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

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

Комбинации действий:

- контратака уколom прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
- подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколom прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;
- выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

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

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).

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

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

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

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

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;

- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

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

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;
- контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;
- защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией;
- атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom с углом в руку сверху.

Специальные термины

Действие преднамеренно-экспромтное

Завязывание

Намерение.

Тактическая задача боевого действия

Тактическая установка на ведение боя

Отбив отведением.

Защита уступающая

Уклонение

Тактические знания

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способов противодействия контратакам.

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

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями. Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

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

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем, атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

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

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

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочной и соревновательной подготовке могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы),

комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для обеспечения

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Расчетная единица	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	На тренировочный спортивный зал	штук	10
2	Зеркало настенное в комплекте с	На тренировочный	комплект	4

	защитой от ударов оружием.	спортивный зал		
3	Катушка-сматыватель	На фехтовальную дорожку	штук	2
4	Клинок	На тренировочный спортивный зал	штук	22
5	Конусы спортивные	На тренировочный спортивный зал	комплект	1
6	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	На тренировочный спортивный зал	штук	4
7	Оружие тренировочное	На тренировочный спортивный зал	штук	10
8	Палка гимнастическая	На тренировочный спортивный зал	штук	10
9	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	На фехтовальную дорожку	штук	2
10	Скамейка гимнастическая	На тренировочный спортивный зал	штук	2
11	Стеллаж для нагрудников и масок	На тренировочный спортивный зал	штук	1
12	Стеллаж для оружия (шпага)	На тренировочный спортивный зал	штук	2
13	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	На тренировочный спортивный зал	штук	2
14	Фехтовальная дорожка	На тренировочный спортивный зал	штук	1
15	Электрооружие	На тренировочный спортивный зал	штук	10
16	Электропаяльник	на организацию	штук	2
17	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	На фехтовальную дорожку	комплект	1
<i>Для спортивной дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово « Шпага»</i>				
18	Вес универсальный для проверки наконечника	На организацию	штук	1
19	Винтик для наконечника электрошпаги	На тренировочный спортивный зал	штук	10
20	Заточный станок (электронаждак)	на организацию	штук	1
21	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	На тренировочный спортивный зал	штук	10
22	Наконечник к электрошпаге	На тренировочный спортивный зал	штук	10
23	Проклейка к электрошпаге	На тренировочный спортивный зал	штук	10
24	Пружинка для наконечника к электрошпаге	На тренировочный спортивный зал	штук	10
25	Щуп для шпаги	На организацию	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Тренировочное оружие	шт.	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово « Шпага»</i>											
2	Клинок к электрошпаге	шт.	на обучающего	-	-	3	1	5	1	8	1
3	Проклейка для шпаги	шт.	на обучающего	-	-	3	1	5	1	8	1
4	Шнур к электро шпаге	шт.	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
5	Электро наконечник к электрошпаге	шт.	на обучающего	-	-	3	1	5	1	8	1
6	Электрошпага в комплекте	шт.	на обучающего	-	-	2	1	3	1	4	1

Требования обеспечение спортивной экипировкой на организацию

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Расчетная единица	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита груди универсальная (детская)	На организацию	штук	10
2	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	На организацию	штук	10
3	Маска стандартная для фехтования	На организацию	штук	10
4	Нагрудник детский стёганный (ватник)	На организацию	штук	10
5	Перчатки для фехтования	На организацию	штук	10
6	Чехол-сумка для оружия	На организацию	штук	10
<i>Для спортивной дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово « Шпага»</i>				
7	Шнур к электрошпаге	На организацию	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ЭТ(СС)		ЭСС		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
1	Брюки для фехтования	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры белые	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Куртка для фехтования	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Маска стандартная для фехтования	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренере- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Набочник для фехтования	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Нагрудник	штук	на тренере- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Обувь для фехтования	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Перчатка для фехтования	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Перчатка для фехтования	штук	на тренере- преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
11	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1

12	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	1	1	1
13	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
14	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово « Шпага»</i>											
15	Защита для ноги	штук	на тренере-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Защита для руки	штук	на тренере-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1

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 отступлением 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 выдвижением сильной части клинка в определенный сектор.

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

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

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

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

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

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

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

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

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

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

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

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

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

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микро интервалов 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 ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

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

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

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 23