

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9 ГОРОДА СОЧИ**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО СШ № 9 г. Сочи
протокол № 4
от 30.06.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ № 9 г. Сочи
_____ С.А. Богосян

Приказ № 153/од от 30.06.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

Срок действия программы: 4 года

Разработчики:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР, «Отличник физической культуры и спорта

Насибуллин Рустем Рафикович- тренер-преподаватель по фехтованию МАУДО СШ №9 г. Сочи

Сочи 2023 год

Содержание:

1. Общие положения:	
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: -учебно-тренировочные занятия; -учебно-тренировочные мероприятия; -спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; -иные виды (формы) обучения.	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.	18
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	27
3. Система контроля:	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	35
4. Рабочая программа:	
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	52
4.2 Учебно-тематический план.	131
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	136
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	
6.1. Материально-технические условия.	137
6.2. Кадровые условия.	145
6.3. Информационно-методические условия.	146
Приложение № 1	148

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта фехтование с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 . № 877 (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 9 города Сочи (далее – МАУДО СШ № 9 г.Сочи) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации 06 декабря 2022 г. № 1148, а также следующих действующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными нормативными актами.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по фехтованию, входящих в него **спортивных дисциплин:**

Рапира – личное первенство, Рапира - командное первенство

Сабля - личное первенство, Сабля – командное первенство

Шпага - личное первенство, Шпага – командное первенство

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Также Программа направлена на всестороннее физическое нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте им условий для прохождения спортивной подготовки, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ).

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (прогнозирование спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (необходимость проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и

обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

1.3. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП) – 3 года обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ) - 5 лет обучения ;
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) – не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фехтование (нем. *fechten* — «сражаться, бороться») — система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и тренировочный, спортивный, исторический, сценический и др.

Спортивное фехтование:

Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесёт сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесёт больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего укола или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается спортивным судьёй. Уколы и удары, нанесённые 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 учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными. Также в спортивном фехтовании можно выполнять (брать) защиты.

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия: фехтование на рапирах; фехтование на шпагах; фехтование на саблях.

Фехтование на рапирах:

рапира - колющее оружие с клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой металлической гáрдой диаметром 12 см.

Мужчины и женщины соревнуются на рапирах в отдельных турнирах. Засчитываются действительными лишь уколы, нанесенные в металлизированную куртку (электрокуртку). Поражаемая поверхность на фехтовальщике закрыта металлизированной курткой, укол в которую регистрируется цветной лампой на аппарате. Уколы в области, не закрытые металлизированной курткой, регистрируются белой лампой и считаются недействительными.

Фехтование на шпагах:

шпага - колющее оружие, длиной 110 см и массой до 770 г (некоторые спортсмены используют утяжеленные клинки), гибкий стальной клинок

трёхгранного сечения, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

В боях на шпагах мужчины и женщины соревнуются в отдельных турнирах. Уколы наносятся во все части тела спортсмена, кроме затылка. Оружие и фехтовальная дорожка изолированы от аппарата, и укол в них не регистрируется.

В фехтовании на шпагах не существует приоритета действий. Аппарат не фиксирует укол, нанесённый позже другого более чем на 0,25 с. Одновременно нанесённые уколы взаимно регистрируются и присуждаются обоим фехтовальщикам. Лишь последние уколы в поединке при равном счёте нуждаются в повторе.

Фехтование на сабля:

сабля - рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования с клинком трапецевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г из стали, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка вверх.

Удары и уколы наносятся во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируются цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фраза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее, и бой становится гораздо более динамичны.

В отличие от рапиры и шпаги, в фехтовании на саблях запрещён «скрестный шаг вперёд» (скрестный шаг назад разрешён).

Процесс подготовки фехтовальщика - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования обучающегося, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в таблице № 1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			*минимальная	*максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13*	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15*	1	2

*Минимальная наполняемость и минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки в соответствии с ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. (пп. 4.3. Приказа № 634.)

*Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии в их в списки кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края; Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МАУДО СШ № 9 г.Сочи:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта баскетбол. (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144Н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. Приказа № 634)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - минимальный объем в соответствии с ФССП указан в таблице № 2

Таблица № 2

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, (п. 46 Приказа № 999)

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные формы);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, *(пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), *(п. 39 Приказа № 999)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП указаны в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «фехтование», а также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающихся. В зависимости от целей, задач форм организации, состава участников, соревнования по фехтованию подразделяются на виды: контрольные, отборочные, основные, и количеству игр.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в соответствии с ФССП в таблице № 4

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования СШ №9. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

МАУДО СШ № 9 г.Сочи направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Краснодарского края, МО Сочи.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.7 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VIФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ № 9 г.Сочи составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации

Инструкторская и судейская практика: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия: включает совокупность методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учётом реакции его систем на различные нагрузки.

Медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Восстановительные мероприятия нужны при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Включают в себя 4 группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминоизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

Работа по планам самостоятельной подготовки

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки, осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, отпуска, больничного листа тренера-преподавателя.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУДО СШ № 9 г.Сочи ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*.

Объем нагрузки рассчитывается с учетом требований в таблице № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ 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	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		4-8		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	50-66	52-68	64-86	56-70	50-64	44-58
2.	Специальная физическая подготовка	30-40	32-42	42-56	38-50	30-44	44-58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	10-16	30-40	66-82	112-148
4.	Техническая подготовка	130-174	200-264	306-406	440-570	680-918	920-1232
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18-24	14-18	22-30	22-34	48-64	48-64
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4-6	14-16	14-34	32-38	32-38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-8	6-10	10-14	14-34	30-38	48-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки, осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, отпуска, больничного листа тренера-преподавателя.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения, способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в таблице № 7 к Программе.

Таблица № 7

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

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

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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 МАУДО СШ № 9 г.Сочи, 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 МАУДО СШ № 9 г.Сочи, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ*)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ*)

В МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие

участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта. В соответствии с ними обучающиеся МАУДО СШ № 9 г. Сочи несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренер-преподаватель должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

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

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры.

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по гандболу.
- уметь вести протокол игры.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.

Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные
Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья	

2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение), (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ ВСМ		1 раз в 12 месяцев
НП УТ ССМ ВСМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению	
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	В течение года
	УТ ССМ ВСМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	В течение года
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Применение: Педагогические средства	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		медико-биологические: - гигиенические;	В повседневном учебно-тренировочном процессе
		- физические (физиотерапевтические средства)	1 раз в неделю (по расписанию)
		психологические	Во время ответственных соревнований и напряженных тренировок
	НП УТ ССМ ВСМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий

МАУДО СШ № 9 г.Сочи осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения, *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню

работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.

- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.

- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части учебно-тренировочного занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

Форма, порядок и периодичность аттестации успеваемости обучающихся определяется и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора.

Промежуточная аттестация:

включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по этапам подготовки и проводится в

соревновательной обстановке, теоретическую часть в форме собеседования ли тестов по пройденным темам в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634).

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливается для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденного приказом директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) в форме:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП)
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности)
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации

Оценивание промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки ОФП, СФП):

Минимальный балл при зачислении и перевода – НП - 7 балла; УТ – 12 баллов, ЭССМ И ВСМ – 9 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками - зачет /незачет;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности в соответствии с минимальными требованиями ФССП))
- выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями Программы к участию лиц проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта баскетбол.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

При проведении промежуточной и итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МАУДО СШ № 9 г.Сочи с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований разделов подготовки Программы или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые МАУДО СШ № 9 г.Сочи, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета МАУДО СШ № 9 г.Сочи отчисляются.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколах сдачи контрольно - переводных нормативов. Протоколы хранятся в Учреждении в течение трех лет.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на Педагогическом Совете.

Итоговая аттестация обучающихся:

оценивается по зачет/незачет и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта «фехтование», сдачу зачёта тестов для оценки уровня подготовки обучающихся, не связанным с физическими нагрузками Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта «фехтование».

К итоговой аттестации допускаются все выпускники, завершившие обучение Программы в полном объеме.

По окончании обучения по Программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ (справка об окончании обучения), образец которого устанавливается МАУДО СШ № 9 г.Сочи и утверждается приказом директора в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с приложениями №№6-9 ФССП представлены в таблицах № 11-14

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общефизической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 7 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	И
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13

2.4.	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый	

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 12 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	

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

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 9 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

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

Таблица № 14

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

*Минимальный балл при зачислении и перевода – 9 баллов при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки не ниже установленного ФССП

- 0 баллов- не выполнение
- 1 балл — выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами
- При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент = 0,5 балла за каждый показатель

Методические указания к выполнению контрольных нормативов

Бег на 30, 14 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров или 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров или 14 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная

поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Челночный бег 2 x 7 м, 4 x 14 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 7 метров, 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 7 метров, 14 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и

снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой. отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

Непрерывный бег в свободном темпе.

Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени.

Тройной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Челночный бег в течении 1 минуты на отрезке 14 метров.

Проводится на ровной дорожке не менее 16-17 метров. Начало и конец 14-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). Бег между двумя точками вперед- назад. Чаще стартуют от точки А, бегут до точки Б, там разворачиваются (вокруг точки Б) и бегут обратно к точке А. И так бегают 1 минуту. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое

подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Взяться за гриф хватом сверху, присесть под грифом. Держа голову прямо поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Поставить опору под ноги спортсмена. После этого выпрямить руки и занять исходное положение. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение. Зафиксировать это положение в течении 1 секунды. Выполнить максимальное количество повторов. Правильные выполненные повторы фиксируются счетом судья вслух.

Тесты (вопросы), не связанные с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки в двух вариантах, в тесте необходимо выбрать правильный ответ и отметить в правом столбике галочкой V или + представлены в таблице № 16 -25

**Тесты – вопросы , не связанные с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант I

Дата прохождения «__» ____ 20__ год

НП _____

Тренер –преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 16

1. В какой стране зародилось спортивное фехтование?		Ответ (V)
а	Англия	
б	Россия	
в	Испания	
2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
А	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
А	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуре и спорта	
г	все выше перечисленное	
Личная гигиена включает в себя?		
А	режим дня	
б	уход за телом и волосами	
в	чередование труда, отдыха и спорта	
г	все выше перечисленное	
С какой целью планируют режим дня?		
А	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
Строительный материал для нашего организма?		
А	жиры	
б	углеводы	
в	белки	
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость?		
А	да	
б	нет	
в	не всегда	
Вход в спортивный зал разрешается?		
А	в присутствии родителей	
б	в присутствии тренера –преподавателя	
в	в присутствии дежурного	

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками
на Этапе начальной подготовки (все периоды)**

Вариант II

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

НП _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 17

С какого года началось развитие фехтования в России?		
а	1701 год	
б	1751 год	
в	1821 год	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Что понимается под закаливаем?		
а	процесс повышения сопротивляемости организм к простудным заболеваниям	
б	процесс совершенствования иммунных свойств организма	
в	процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды	
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	
б	жиры	
в	белки	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	
в	нарушение формы одежды	

Результатирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет
Вариант I**

Дата прохождения «___» _____ 20__ год УТ _____
Тренер -преподаватель: _____
Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 18

В каком году была создана международная федерация фехтования (FIE)		
а	29 ноября 1913 г.	
б	11 ноября 1895 г.	
в	16 марта 1976 г.	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	
Что является основными средствами физического воспитания?		
а	учебные занятия	
б	физические упражнения	
г	средства закаливания	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на?		
а	развитие физических качеств людей	
б	поддержание высокой работоспособности людей	
в	сохранение и улучшение здоровья людей	
Что полезно для здоровья?		
а	долго ничего не есть	
б	есть много сладостей	
в	есть овощи и фрукты	
Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру -преподавателю	
в	уйти с занятия	

Результат
тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе до трех лет**

Вариант II

Дата прохождения «__»__20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 19

С какого года фехтование представлено в Олимпийских играх?		
а	1936г. Берлин	
б	1896г. Афины	
в	1908г. Лондон	
Какая организация руководит современным олимпийским движением?		
а	организация объединённых наций	
б	международный совет физического воспитания и спорта	
в	международный олимпийский комитет	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Что необходимо для развития скелета и мышц человека?		
а	физические упражнения, спортивные игры, полноценное питание	
б	долгое лежание	
в	длительный просмотр телепередач и игры в компьютер	
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	
б	жиры	
в	белки	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Вход в спортивный зал разрешается?		
а	в присутствии родителей	
б	в присутствии тренера -преподавателя	
в	в присутствии дежурного	

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе свыше трех лет**

Вариант I

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 20

В какой стране зародилось спортивное фехтование?		
а	Англия	
б	Россия	
в	Испания	
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?		
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач	
б	закаливающих, психологических и философских задач	
в	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	
Основные принципы развития физической культуры в РФ?		
а	обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту	
б	единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ	
в	установление государственных гарантий и прав в области физической культуре и спорта	
г	все выше перечисленное	
Что служит опорой тела человека?		
а	мышцы	
б	сердце	
в	скелет	
С какой целью планируют режим дня?		
а	с целью организации рационального режима питания	
б	с целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки	
в	с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	
Питательные вещества, которые дают организму энергию?		
а	углеводы	
б	жиры	
в	белки	
Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
Главная причина травматизма?		
а	невнимательность	
б	нарушение дисциплины	
в	нарушение формы одежды	

Результат
тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на учебно –
тренировочном этапе свыше трех лет**

Вариант II

Дата прохождения «__» _____ 20__ год

УТ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 21

С какого года началось развитие фехтования в России?		
а	1701 год	
б	1751 год	
в	1821 год	
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?		
а	укрепление и сохранение его здоровья	
б	всесторонне физическое развитие человека	
в	повышение работоспособности	
г	все выше перечисленное	
Формы организации занятий в учреждении?		
а	теоретические занятия	
б	практические занятия	
г	электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	
д	все выше перечисленное	
Благодаря чему наши конечности могут сгибаться и разгибаться?		
а	скелет	
б	мышцы	
в	кожа	
Что понимается под закаливаем?		
а	процесс повышения сопротивляемости организм к простудным заболеваниям	
б	процесс совершенствования иммунных свойств организма	
в	процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды	
Что полезно для здоровья?		
а	долго ничего не есть	
б	есть много сладостей	
в	есть овощи и фрукты	
Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают моё настроение и самочувствие?		
а	да	
б	нет	
в	не всегда	
При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?		
а	продолжить занятия	
б	прекратить занятия и сообщить об этом тренеру -преподавателю	
в	уйти с занятия	

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
« фехтование»
Вариант I**

Дата прохождения «__»____20__ год

ЭССМ_____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося)_____

Таблица № 22

С какого года фехтование представлено в Олимпийских играх?	
а	1936г. Берлин
б	1896г. Афины
в	1908г. Лондон
Двигательное умение – это:	
а	уровень владения знаниями о движениях
б	уровень владения двигательным действием
в	уровень владения тактической подготовкой
г	уровень владения системой движений
На каком языке ведётся судейство международных соревнований по фехтованию?	
а	Французский
б	Английский
в	Испанский
Что такое WADA (ВАДА)?	
а	всемирная организация по здравоохранению
б	международная организация труда
в	всемирное антидопинговое агенство
г	всемирная торговая организация
ЕВСК -это	
а	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в <u>Российской Федерации</u>
б	нормативный документ, определяющий правила проведения соревнований по фехтованию
в	нормативный документ, определяющий общероссийские и международные антидопинговые правила
Как влияет фехтование на здоровье детей?	
а	сердечно-сосудистая система укрепляется
б	повышается координация движений
в	улучшается скорость реакций
г	формируются мышцы ног
д	все выше перечисленные
Строительный материал для организма спортсмена?	
а	жиры
б	углеводы
в	белки

Результат тестирования _____

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
« фехтование»
Вариант II**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год ЭССМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 23

С какого года началось развитие фехтования в России?	
а	1701 год
б	1751 год
в	1821 год
Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение?	
а	двигательных, гигиенических и просветительских задач
б	закаливающих, психологических и философских задач
в	задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
Какое действие является обязательным после окончания боя?	
а	поклон сопернику
б	пожать руку сопернику
в	победный крик
Что такое Запрещённый список WADA?	
а	это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами
б	это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами
в	это перечень препаратов, запрещённых для использования на территории России
Какие существуют спортивные разряды?	
а	1,2,3 юношеские разряды
б	КМС (Кандидат в мастера спорта России)
в	1,2,3 спортивные разряды
г	все выше перечисленные
Необходимые качества для занятий фехтованием?	
а	активность
б	ловкость
в	атлетическое телосложение
г	точность движений
д	все выше перечисленные
Главная функция углеводов?	
а	обеспечение организма энергией
б	участие в образовании биологически важных соединений
в	защита тела от ударов

**Тесты – вопросы , не связанные с физическими нагрузками на Этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта « фехтование»
Вариант I**

Дата прохождения «__» _____ 20__ год ЭВСМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 24

В каком году была создана международная федерация фехтования (FIE)	
а	29 ноября 1913 г.
б	11 ноября 1895 г.
в	16 марта 1976 г.
С какой целью развивается «Физкультурно -оздоровительное направление»?	
а	укрепление и сохранение его здоровья
б	всесторонне физическое развитие человека
в	предупреждение различных заболеваний
г	повышение работоспособности
д	способность человека совершать длительно физическую или умственную работу
е	все выше перечисленное
Разрешено ли поменять вооружённую руку (с правой на левую или наоборот), если спортсмен получил травму руки?	
а	разрешено
б	запрещено
в	разрешено с согласия судьи
Допинг -контроль проводится?	
а	в период между соревнованиями
б	на соревнованиях
в	по согласованию со страной, где проходят соревнования
г	только в отдельных видах спорта
Какие существуют спортивные звания?	
а	Заслуженный мастер спорта России (ЗМС)
б	Мастер спорта России (МС)
в	Мастер спорта России международного класса (МСМК)
г	все выше перечисленные
Благодаря тренировочным занятиям по фехтованию?	
а	формируется самостоятельность в действиях и принятии решений
б	обучающиеся быстро становятся социализированными
в	обучающиеся адаптируются к условиям спортивной конкуренции
г	обучающиеся вырабатывают лидерские качества
д	все выше перечисленные
Основные источники углеводов?	
а	мясо, рыба
б	пищевые жиры и масла
в	зерновые, овощи, фрукты

**Тесты – вопросы , не связанным с физическими нагрузками на
Этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта « фехтование»
Вариант II**

Дата прохождения « ___ » _____ 20__ год

ВСМ _____

Тренер -преподаватель: _____

Ф.И.О. и дата рождения (обучающегося) _____

Таблица № 25

С какого года фехтование представлено в Олимпийских играх?	
а	1936г. Берлин
б	1896г. Афины
в	1908г. Лондон
Двигательное умение – это:	
а	уровень владения знаниями о движениях
б	уровень владения двигательным действием
в	уровень владения тактической подготовкой
г	уровень владения системой движений
Разрешено ли поменять вооружённую руку (с правой на левую или наоборот), если спортсмен получил травму руки?	
а	разрешено
б	запрещено
в	разрешено с согласия судьи
Что такое WADA (ВАДА)?	
а	всемирная организация по здравоохранению
б	международная организация труда
в	всемирное антидопинговое агенство
г	всемирная торговая организация
Какие существуют спортивные звания?	
а	Заслуженный мастер спорта России (ЗМС)
б	Мастер спорта России (МС)
в	Мастер спорта России международного класса (МСМК)
г	все выше перечисленные
Как влияет фехтование на здоровье детей?	
а	сердечно-сосудистая система укрепляется
б	повышается координация движений
в	улучшается скорость реакций
г	формируются мышцы ног
д	все выше перечисленные
Строительный материал для организма спортсмена?	
а	жиры
б	углеводы
в	белки

Результат тестирования _____

4.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных учебно-тренировочных занятиях в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетних учебно-тренировочных занятий зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярных учебно-тренировочных занятий, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором обучающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальному учебно-тренировочному процессу.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-

тренировочном году, усматривается главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного занятия, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла учебно-тренировочных занятий, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочных занятий - типа годичного или полугодового.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочных занятий и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл - **Макроцикл** тренировки — самый долгий из трех циклов. Он бывает полугодовым, годовым или может составлять даже несколько лет. В каждом макроцикле предусмотрено 3 основных на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **Соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы учебно-тренировочных занятий, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа: подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Соревновательный период. (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований.

Переходный период продолжается 1–1,5 месяца. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, который состоит из ряда законченных микроциклов. Эти микроциклы могут иметь разные подцели, однако должны соответствовать общей цели всего мезоцикла. Грамотное построение тренировки, основанной на мезоциклах, позволяет обеспечить необходимую динамику занятий и сбалансированное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок.

Мезоцикл - повторение ряда микроциклов в фиксированной последовательности либо их чередование в определенном порядке. Наиболее распространенными являются втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие типы мезоциклов.

• Втягивающие мезоциклы направлены на постепенную подготовку спортсмена к специальным упражнениям в следующих циклах. Особое внимание уделяется развитию выносливости, отработке двигательных навыков, наращиванию силы и скорости.

- Базовые мезоциклы направлены на укрепление основных систем организма атлета. Такие циклы отличаются длительными интенсивными тренировками, главная задача которых — помочь атлету выйти на пик формы.

- Контрольно-подготовительные мезоциклы акцентируют внимание на имеющихся спортивных ресурсах и аккумулируют их для подготовки к соревновательному этапу. По характеру и интенсивности нагрузки этого цикла похожи на интегральную подготовку.

- Предсоревновательные мезоциклы предназначены для становления спортивной формы атлета и устранения выявленных недостатков. Режим тренировок максимально приближен к реальным условиям соревнования. Эти мезоциклы характеризуются снижением общего объема и интенсивности тренировок во избежание переутомления.

- Соревновательные мезоциклы характеризуются обилием упражнений, типичных для этапа соревнований, и нередко чередуются с другими типами мезоциклов.

- Восстановительно-поддерживающие мезоциклы направлены на восстановление ресурсов организма и следуют после соревновательного периода. При этом объем и интенсивность тренировок минимизированы. Некоторые спортсмены используют этот период для «работы над ошибками», однако пренебрежение отдыхом чревато ухудшением общих спортивных показателей.

Микроцикл — самый короткий тренировочный цикл, который обычно длится не более недели. Он состоит из стимуляционной и восстановительной фаз, причем в подготовительном периоде длительность стимуляционной фазы должна значительно превышать длительность восстановительной фазы. Примером микроцикла можно назвать тренировку велосипедиста, состоящую из 2-3 дней долгих и тяжелых заездов с последующими 2-3 днями минимальной или полностью отсутствующей нагрузки. Главной целью микроцикла является увеличение лактатного порога и аэробной способности.

Правильное построение всех трех циклов в рамках тренировочной периодизации позволит обучающимся достичь желаемых спортивных показателей и оставаться в отличной форме для главных соревнований спортивном календаре.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в баскетболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей. Техника фехтования - это своеобразная культура движений оружием и звеньями тела, сложившаяся еще в Античную эпоху и адаптированная во времена Средневековья для облегченного оружия.

Суть техники фехтования - в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании оружия и владении им, перемещениях по полю боя, позволяющих с максимальным эффектом защищаться и нападать.

Техническая подготовка в фехтовании решает важнейшую задачу – оснащение спортсменов приемами, которые в условиях соревнований превращаются в средства единоборства, реализуемые в виде разновидностей атак и оборонительных действий.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «фехтование», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Обучение тактике фехтования начинается с освоения компонентов подготовки применения действий. Затем следуют оценки тактической сущности типовых действий, специальная информация о ситуационных особенностях подготовки и применения боевых действий, основах тактики ведения отдельного боя.

Выбор и построение упражнений ориентируются на необходимость приближения условий применения действий в тренировке к экстремальным ситуациям соревнований.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения, обучающимися, теоретических знаний и практических умений в области судейства и организации соревнований и в области проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного- двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно – физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и включает в себя организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Для решения задач спортивной подготовки рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- равномерный;
- повторный;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Специфика форм и методов тренировки фехтовальщиков

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

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

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

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе *начальной подготовки и тренировочном* этапе групповой урок имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером - из-за их наибольшей эффективности.

На этапе *совершенствования* спортивного мастерства в тренировочном процессе преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с

перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

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

Занятия по физической подготовке широко распространены в тренировочном процессе фехтовальщиков на всех этапах годового цикла подготовки.

У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Для спортсменов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Типовая направленность тренировочного занятия по фехтованию. Цель и содержание урока (как группового, так и индивидуального) должны, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годового цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

В практике тренировочной работы с фехтовальщиками имеет место следующая направленность занятий:

- обучение новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;
- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;

- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования. Подобная типовая направленность тренировочных занятий по фехтованию позволяет фокусировать внимание тренеров и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовленности.

Формы проведения упражнений. В учебно-тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в тренировочных занятиях по фехтованию позволяет решать как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон

подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия.

Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

Специфические методы тренировки. Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтовальщикам качеств и навыков.

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в не зависящих от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности.

При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера. При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения.

Тренировка с партнером развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка.

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- *упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений*, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;
- *упражнения в выполнении атак, защит с ответом*, когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой - обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;
- *игровые упражнения в защитах и ответах* - «рипостная игра», когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола (удара) и ответы;

сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);

- *упражнения во взаимоуроках*, когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном уроке по заданию тренера, применяя разнообразные манипуляции оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;

- *упражнения в «контрах»*, представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближая условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать, другой - отразить атаку и нанести ответный укол (удар); сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух(много) актных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные.

Индивидуальные уроки, когда тренер во время тренировочного занятия поочередно обучает спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли учителя, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий; в зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть *уроками обучения* (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), *уроками тренировки* (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях), *уроками боя* (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия).

Учебные бои (бои по заданию), когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с «противником».

Тренировочные бои («вольные бои»), когда спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя для решения основной задачи обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию, находить причины неудачных попыток и повторно создавать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

Соревновательные бои, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретает специальная

выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений; должны быть разнообразными:

- личными и командными;
- с выбыванием после поражения;
- с задачей дольше продержаться на дорожке в качестве победителя;
- с ведением боев на различное количество уколов (ударов);
- с гандикапом (форой) и т.п.

Общая физическая подготовка

(для всех этапов спортивной подготовки):

Общая физическая подготовка фехтовальщика направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Занятия по ОФП рекомендуется проводить на протяжении всего периода учебного года, в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Общеподготовительные упражнения (ОФП).

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, развитие гибкости суставов, позвоночника; круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом; махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища в лево, в право; мостик, упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах; на полу-шпагат; наклоны вперед, назад, влево, вправо те же упражнения,

выполняются с мячом, те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны. Падение назад и быстрое вставание. Гимнастическое (колесо) влево и вправо. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Ходьба на руках. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей. □

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Ходьба с качением мяча перед собой. Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию

для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш -бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, «набор» требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение развития гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Для совершенствования быстроты движений целесообразны средства, используемые в легкой атлетике для подготовки спринтеров с учетом специфики фехтования. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения)

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

- приседания на одной или двух ногах; - прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направлением, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении с переменной направлением);

- вращения, круги, махи оружием;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости в первую очередь являются бои, особенно с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

Развитие выносливости

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости

Специально-подготовительные упражнения

Специализированные положения, приемы передвижений.

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Позиция 6-я.

Позиция 4-я.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

Специализированные движения оружием.

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

Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола

Программный материал по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки 1-го года (НП-1)

В практике организации обучения фехтованию детей 8-и 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 8-летние могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учащимися 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 объему повторений.

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приёмами фехтования и специализированными движениями.

Общезначительная подготовка.

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Упражнения для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Упражнения для развития ловкости направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

Упражнения для развития быстроты направлено на: время двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей упражнения направлены на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Точно в цель» «День и ночь» и т.д.

Специальная подготовка

Специально- подготовительные упражнения

Боевая стойка. (Приседания в глубокую боевую стойку. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.

Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.)

Выпад. (Покачивания в выпаде. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию).

Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Изучение боевой стойки. (Постановка рук, постановка ног)

Передвижение.(Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад Выпад, повторный выпад.)

Нанесение укола, показ. (Изучение показа и закрытие Показ - укол прямо - закрытие.)

Изучение позиций. Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5.Защиты, захваты, оппозиции, батманы.(Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией в шаге)

Переводы, смены соединений. (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад.)

Атаки. (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.)

Фехтование на рапирах

Основные атаки с выпадом уколом прямо, атаки переводом из 4-го и 6-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо.

Основные атаки (с выпадом, шагом выпадом) двойным переводом из 4-го и 6-го соединений, атаки – финт уколом прямо и перевод кнаружи из 6-й позиции.

Защита 6-я (4-я) круговая обусловленная и ответ уколом прямо.

Ответные атаки с выпадом (шагом и выпадом) переводом.

Основные и ответные атаки с прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Основные атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо.

Основная атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Фехтование на шпагах

Основная атака с выпадом уколом прямо в туловище с оппозицией, переводом из 6-го и 4-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) прямые 4-я и 6-я обусловленные, защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо в туловище.

Основные атаки уколом прямо в руку сверху, атаки переводом из 4-го и 6-го соединений и уколом в руку из 6-й позиции.

Защиты 6-я круговая обусловленная и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией, контратака переводом на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответы из 4-й и 6-й защит в руку сверху.

Атака на подготовку переводом внутрь (кнаружи) уколом в туловище на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака уколом в руку прямо, повторная атака переводом в отступающего противника (тренера).

Основные и ответные атаки с прямым батманом в верхние соединения и уколом в руку (туловище) прямо.

Основная атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом внутрь, из 6-го соединения.

Фехтование на саблях

Основная простая атака ударом по маске с выпадом (скачком и выпадом).

Основная простая атака ударом по маске с комбинацией приемов – серия шагов вперед и выпад (выпад + выпад).

Основные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку в комбинациях приемов – серия шагов вперед и выпад, скачок вперед и выпад + выпад.

Защиты (контрзащиты) верхние (3-я, 4-, 5-я) с выбором и шагами назад с ответом ударом по маске.

Контратаки ударом по руке кнаружи с шагом назад.

Повторные атаки переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

Повторные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку с шагом (скачком) вперед и выпадом.

Тактическая подготовка.

Работа на мишени. (Укол после смены соединений Укол с приседом.)

Работа в парах.

Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции.)

Тренировочные бои.

Этап начальной подготовки 2-го и 3-го года (НП-2, НП-3)

Основная направленность - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения (бег, ходьба, повороты)

Общие развивающие упражнения (Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища).

Прыжковая подготовка.(Прыжки на месте, в движении. Прыжки с мячом. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.)

Игры. (Салки с мячом. Чехарда. Захват знамени. Пионербол. Вышибала. Два мяча, через сетку.

Борьба за мяч. 25 передач.)

Спортивные игры. (Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.)

Эстафеты. (Беговые. С полосой препятствий Со спортивными снарядами. На внимание.)

Упражнения с мячом. (С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.)

Специальная подготовка

Специально- подготовительные упражнения

Боевая стойка.

Приседания в глубокую боевую стойку.

Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.

Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.

Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.

Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

Выпад.

Покачивания в выпаде.

По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.

Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Техническая подготовка

Изучение боевой стойки. (Постановка ног. Постановка рук.)

Передвижение. (Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад.)

Нанесение укола, показ. (Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие.)

Изучение позиций. (Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.)

Защиты, захваты, оппозиции, батманы. (.Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с батманом. Укол с батманом с шагом (вперед, назад). Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).)

Переводы, смены соединений. (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Взятие защит с последующим переводом. Простые атаки.)

Атаки (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом. Атака с шагом (скачком), выпадом. Выпад, повторный выпад.)

Сложные атаки. (Атаки с переводами на закрытие, ремиз. Атаки с захватами, переводами. Атаки на подготовку. Атаки со скрестным шагом.)

Связки. (Атакующие. Контратакующие. Защитные.)

Фехтование на рапирах

Основные атаки с контрбатманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом).

Основные и ответные атаки, выполняемые с прямым батманом и переводом из 6-го (4-го) соединений (6-й позиции).

Повторные атаки уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (наружу) из 6-го (4-го) соединений с переключением к прямой контрзащите и контрответу прямо.

Защиты верхние прямые с выбором и ответы прямо.

Ответы переводом с выпадом после обусловленных верхних защит.

Произвольное чередование ответов прямо и переводом после прямых и круговых верхних защит.

Атаки на подготовку уколом прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Повторная атака уколom прямо, повторная атака переводом в туловище после атаки уколom в руку на отступающего противника.

Атаки на подготовку уколom прямо в руку сверху, атаки на подготовку переводом в туловище.

Контратаки с шагом назад переводом в руку кнаружи (внутрь), контратака уколom в руку снизу.

Ответы прямо (переводом) после прямых (круговых) верхних защит.

Атаки последующего намерения уколom прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 4-го (6-го) соединений с переключением к ремизу прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений, атаки с контрбатманом и уколom прямо из 6-го (4-го) соединений.

Фехтование на саблях

Нападение с переключением от удара по маске и левому боку к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку. Атаки с переключением к защите верхней по ходу атаки с дальней дистанции и ответ ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором шагами назад и контрответы ударом по маске.

Контратаки с переключением (после применения защиты с дальней дистанции) ударом по маске (из 3-й позиции) и ударом по руке (из положения с опущенным оружием).

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Основные атаки – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому (левому) боку.

Ремизы прямо (переносом) ударом по руке кнаружи.

Тактическая подготовка.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего показ укола (удара), перемену позиции или соединения, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, ответов прямо в определенный сектор, контратак стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманом в определенный сектор (шпага), атаки с финтами излишней продолжительности.

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

Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколom (ударом) во внутренний сектор, применением вызова со сближением.

Разведывать конкретные защиты нападением в определенный сектор, ложным нападением с прямым батманом для применения атаки с одним финтом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближения для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защиты с ответом и контратаки.

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным ложным нападением, отступлением.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением с ложной защитой, ложным нападением.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом ложной прямой защитой для применения круговой защиты и сочетания двух прямых защит.

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться от защиты к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом (ударом).

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника.

Работа на мишени. (Укол с двумя переводами, с одним переводом. Укол с двумя переводами, с одним переводом. Укол с батманом и ремизом. Укол с приседом.)

Работа в парах. (Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции. Атака на провал дистанции. Атака с вызовом и с последующим перехватом. Атака с батманом, контр батманом. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.) 3. Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои. Бои по заданию.)

Атаки по сигналу.

(При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.)

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения (УТ-1,УТ-2,УТ-3)

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

Результаты реализации Программы: общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

Формирование спортивной мотивации; Укрепление здоровья спортсменов.

Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.

2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий: разведка, маскировка, маневрирование дистанцией, вызовы.

3. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя: из позиционного - на маневренный бой; с оборонительного - на наступательный бой.

4. Знать правила соревнований

Общефизическая подготовка.

Беговые, координационные упражнения (Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полу приседе, в приседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.)

Обще развивающие упражнения (Упражнения для мышц рук: Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц ног. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: Скоростно-силовые упражнения: Упражнения с теннисными мячами:

Упражнения с гимнастической палкой: Упражнения, включающие содержание других видов спорта:

(Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время;

Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места; Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.;

Специальная подготовка

Специально-подготовительные упражнения

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады;

2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде;

3. Передвижение в боевой стойке с отягощением;

4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку;

5. Максимально длинные выпады из приседа;

6. Повторные нападения «стрелой» в одном направлении, с переменной направленности;

7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий;

8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;

9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток;

10. Учебно-тренировочные бои:

- Без перерыва с 3-5 противниками; - Бои на 5, 10, 15 уколов;

- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Техническая подготовка

Атаки

1. Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника, выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

2. Круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется на противника, находящегося в верхней позиции (соединении)

3. Двойной перевод из 6 и 4 соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.

4. Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод) Выполняется после показа укола, перемены соединения.

5. Атака после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед выпадом) - прямой батман в 4,6 соединений и укол прямо.

6. Атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде

7. Удвоенный перевод в верхнее соединение

8. Переводом во внутренний сектор с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

9. С прямым батманом в ;,6 соединений и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.

10. Удвоенным переводом из верхних соединений

11. Круговой батман в верхнее соединение и перевод.

12. Прямой батман в: (4) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

13. Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

14. Второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ

Защиты

1. 4,(6) с шагом назад и ответу колом прямо с выпадом.

2. Контрзащита 4 (6) и контр ответ уколом прямо с выпадом.

3. 4 и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.

4. Комбинация: 4 (6) прямая и ответ, контр защита прямая и контр ответ.
5. Контрзащиты прямые верхние с выбором и контр ответ уколом прямо.
- 6.6, (4) круговая из соединения и ответ уколом прямо.
7. Комбинация: защита 4 (6) прямая и ответ уколом прямо, контр защита прямая верхняя с выбором и контр ответ уколом прямо.
8. 4 (6) прямые с выбором, ответ уколом прямо.
9. Верхние с выбором и ответ прямо.
10. Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.
11. Произвольное чередование ответов уколом прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.

1-й, 2-й годы обучения

Фехтование на рапирах

Скачки назад и вперед, комбинации приемов нападения: выпад + шаг и выпад; шаг и выпад + выпад; выпад + «стрела».

Позиции 8-я 7-я, соединения 8-е и 7-е. Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад. Перемены соединений из 8-го в 7-е, из 7-го в 8-е шагами вперед и назад.

Атаки уколом прямо из 8-й и 7-й позиции, атаки уколом прямо из 7-го соединения, атаки уколом прямо с оппозицией из 4-го и 6-го соединений, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом из нижних позиций и соединений уколами в верхние секторы, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений.

Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединения и перевод в верхние и нижние секторы при реагировании противника прямой защитой, атаки – круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод.

Атаки с ложным круговым батманом и переводом в верхние секторы; атаки с захватом в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхние секторы.

Контратаки уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение стоя на месте и с отступлением; контратаки прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений. Контратаки переводом из 6-го 4-го соединений, контратаки уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы уколом в верхний сектор из 8-й и 7-й защит, ответы переводом из 4-й, 6-й, 8-й защит на реагирование противника прямыми защитами, ответы с выпадом, контрответы уколом прямо с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремизы уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо.

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

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо),

завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты с ответом последующего намерения 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершающую атаку во внутренний сектор.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.

Повторные атаки переводом внутрь и кнаружи в верхние секторы; повторные атаки с прямым батманом и переводом в верхние секторы.

Преднамеренное чередование прямых и круговых защит с ответом переводом, контратаки с уклонением на атаку во внутренний (наружный) секторы.

Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Позиция 8-я и 7-я, перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений, атаки переводом в руку сверху из нижних позиций и соединений, атаки уколом прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку), атака с финтом прямо в руку сверху и переводом кнаружи в туловище, атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (кнаружи).

Атака – батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро, атака – захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Прямые нижние защиты (8-я и 7-я) и ответы уколом прямо в туловище, полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинация прямых защит – 4-й и 6-й, круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) с ответом прямо, контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку внутрь, кнаружи, контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку внутрь (кнаружи).

Повторная атака уколom прямо в туловище в 4го и 6-го соединений; повторная атака уколom в бедро; повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямой в туловище.

Ответные атаки уколom прямо в руку сверху (переводом снизу).

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

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколom сверху, контрзащиты верней (4-й, 6-й) и контрответу уколom прямо в туловище.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (кнаружи).

Фехтование на саблях

Позиция вторая, соединение 2-е перемены верхних позиций и соединений в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Простые атаки ударом по руке сверху внутрь, переносом ударом по руке внутрь (кнаружи).

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку.

Атаки со скачком и выпадом ударом по маске и переключением к удару по правому (левому) боку.

Атака со скачком и выпадом с серией финтов по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атаки с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Атаки с комбинацией – шаг + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Защита 3-я, 4-я, 5-я с выбором шагом назад и ответом по маске, обусловленные верхние защиты и ответы ударом по маске по ходу скачка и выпада от контратак в руку.

Контрзащиты 3-я, 4-я с выбором шагами назад и ответ ударом по руке сверху, ответ переносом ударом по правому боку из 4-й защиты, ответ ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратака ударом по маске, стоя на месте 9с шагом назад), контратака уколom прямо во внутренний сектор стоя на месте.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атаки (контратаки) по правому боку.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответная атака (со скачком и выпадом) ударом по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом и ударом по маске.

Атака последующего намерения, завершаемая повторной атакой по правому (левому) боку, атакой с финтом по маске и ударом по правому

(левому) боку, контратакой ударом по руке кнаружи, верхней защитой с выбором и ответом от контратаки.

Контратака последующего намерения ударом по руке кнаружи, завершаемая верхней защитой с выбором и ответом ударом по маске.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая 3-й защитой и ответом по маске.

Тактическая подготовка.

Маневрирование для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов:

Передвижения выполнять перед зеркалом, а так же в парах; ведущие создают дистанцию для своей атаки и разрывают ее перед атакой противника.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций.

Вход в соединение медленно и коротко отступающего; длительно сближающегося, реагирующего конкретной защитой. Выполнять в парах по заданию:

На подготавливающий показ реагировать действительной атакой с прямым, полукруговым или круговым батманом;

На перемену позиций реагировать уколом с финтом или удвоенным переводом;

На коротко отступающего противника реагировать атакой с захватом; длительно сближающегося противника встречать контратакой уколом прямо или с переводом.

Противника, реагирующего конкретной защитой колоть двух темповой атакой: ложный показ, - укол с переводом.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. Выполнять в парах по заданию:

Атаки с батманами встречать полу темповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор;

Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;

Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки;

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;

Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа;

Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;

Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит;

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

Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой;

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением;

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

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

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

Учебно-тренировочный этап 4-5года обучения (УТ-4,УТ-5)

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Результаты реализации Программы: общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья спортсменов

Общefизическая подготовка.

1.Беговые, координационные упражнения (Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полу приседе, в приседе, приставными и скрестными шагами Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости., кроссовая подготовка)

2. Общеразвивающие упражнения (Упражнения для мышц рук: Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц ног. Упражнения

на гибкость и подвижность в суставах: Скоростно-силовые упражнения:
Упражнения с теннисными мячами:

Упражнения с гимнастической палкой: Упражнения, включающие содержание других видов спорта:

(Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время;

-Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места; Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.;

Специальная подготовка

Специально-подготовительные упражнения

Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов:

Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела». Серия шагов вперед и бег вперед. Серия шагов назад и бег назад. Бег назад и серия шагов назад. Бег вперед и серия шагов вперед. Серия шагов вперед и выпад.

Шаг вперед и «стрела». Серия шагов назад и выпад. Серия шагов вперед и «стрела». Шаг назад и «стрела».

Серия шагов назад и «стрела». Выпад и «стрела». Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад

Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. Бег назад, скачок вперед и выпад. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. В боевой стойке скачки: а) вперед- назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. Передвижение в парах на сохранение дистанции. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.

Работа на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом)

Атака – ремиз; Атака - ремиз с быстрым отходом; Атака - защита ответ. Атака - два быстрых шага назад - выпад. Атака - ремиз - защита ответ ; Атака - ремиз - защита ответ; Атака - защита ответ – ремиз; Атака - ремиз – атака; Атака - защита ответ – атака

С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз):

С выпадом;

С шагом (скачком) - выпадом; Предварительно имитировать защиты;
Менять позиции.

На мишени: 3 раза (5 серий):

Шаг - выпад - два шага назад - выпад;

Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Техническая подготовка

Атаки

1.Простые атаки:

-уколом прямо из 8 и 7 позиций

-уколом прямо из 7 соединения

-переводом в верхний сектор из 8 (7) соединения

2.Атаки:

-с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений

-тройной перевод во внутренний и наружный секторы;

-удвоенный перевод из 6 и 4 соединений;

-полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);

-круговой батман в 4 (6) соединение и перевод; полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;

-прямой захват в 4 (6) соединение и укол прямо в верхний сектор

3.Контратаки:

-уколом прямо с оппозицией в 6 соединение ,стоя на месте и с отступлением;

-уколом прямо (переводом)во внутренний сектор с уклонением вниз;

-уколом прямо из 8 позиции, 4 соединения;

-переводом из 6 (4) соединения;

-уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. -уколом в верхний сектор из 8 (7)

защиты; 4.Повторные атаки:

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

5.Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

6.На подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4 соединение и укол прямо.

7.Второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контр защитой и контр ответом прямо, стоя на выпаде.

8.Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контр защитой и контр ответом прямо.

Ответы

1.Уколом в верхний сектор из 8 (7) защиты;

2.Переводом из ; (6,8) защиты на реагирование противника прямой защитой. 3Контрответ уколом прямо с выпадом из 4 (6) контр защиты.

Защиты

Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контр защитой и контр ответом прямо.

Произвольное чередование защит

-прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо;

-прямой 4 и атаки переводом после отступления.

Прямые 8,7

Полукруговые 4,6,8,7

Круговые – 6,4. 6.Комбинации защит: -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая

Комбинации приемов передвижений

Скачки вперед, назад. 2Выпад и шаг выпад.

Шаг и выпад и выпад

Выпад и «стрела»

Позиции 8 и 7

Соединения 8,7.

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

Перемены соединений: из 8 в 7; из 7 в 8.

Фехтование на рапирах

Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада.

Освоение комбинаций приемов: скачок + выпад, выпад + «стрела», шаг и выпад + «стрела», шаг вперед + «стрела», шаг назад + «стрела».

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й 8-й позиции. Освоение 1-й и 2-й позиции.

Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

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

Атаки с финтами их 6-й, 4-й, 8-й, 7-й позиций и соединений: финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки – батман (захват) во 2-е, 1-е соединения и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией; батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор; батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор; захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки на подготовку двойным переводом в верхние секторы, атаки на подготовку – батман в 6-е соединение и укол прямо.

Ответные атаки – ложный батман в 4-е (6-е) соединение и перевод, финт прямо и перенос.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, ответные атаки – батман в 4-е (6-е) соединение и перенос.

Повторные атаки двойным переводом из верхних соединений, повторные атаки с действием на оружие в верхние соединения и перевод. Повторные простые атаки с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой двойным переводом. Атаки второго намерения, завершаемые ремизом.

Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке с финтами, повторной атаке с действием на оружие, контратаке, ремизу уколом прямо.

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

Защиты прямые – 2-я и 1-я, полукруговые – 2-я и 1-я, круговые – 7-я и 8-я. Комбинации защит – круговой – 6-й и полукруговой 7-й; круговой 4-й и полукруговой 8-й.

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

Контратаки переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контратаки последующего намерения, предшествующие прямой защите 4-й (6-й) и контрответу прямо.

Контратаки переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контрзащиты – круговая 6-я и круговая 4-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й защит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения; ремиз переводом внутрь из 6-го соединения.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом с согнутой рукой; контрответы прямо с крайне близкой дистанции; ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи; повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз; с полуповоротами туловища внутрь и кнаружи.

Фехтование на шпагах

Позиции 2-я, 1-я; соединения 2-е, 1-е.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений; простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку); удвоенный перевод и перевод уколом в туловище (в руку).

Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват 9батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу), 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; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутри, вверх, кнаружи).

Ответные атаки – батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутри, кнаружи, снизу).

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

Атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом в туловище, повторной атакой уколом с углом в руку снизу, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи).

Контратаки последующего намерения. Завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом в руку сверху. Укол в бедро 9голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.

Контратаки переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводов в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку кнаружи из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю; с уклонением вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Прямые защиты 2-я (1-я); полукруговые защиты – 7-я, 8-я, 2-я, 1-я. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом в бедро из 7-й и 8-й защит с оппозицией.

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

Уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.

Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремиз уколом прямо в бедро с оппозицией во 20е соединение.

Фехтование на саблях

Позиции 2-я, 1-я, соединения 2-е, 1-е. Основные простые атаки ударом по руке сверху, по маске из 2-й позиции и соединения, простые атаки переносом ударом по левому боку из 2-го и 1-го соединений, ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку; финт по левому боку, финт по правому боку и удар по левому боку; финт уколom прямо и удар переносом по правому боку (руке кнаружи); финт уколom прямо и удар переводом по руке кнаружи; финт уколom переводом внутрь и удар переносом по руке кнаружи (правому боку); финт уколom прямо и удар переносом по левому боку; финт по правому боку и укол переводом внутрь.

Атаки с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, батман во второе соединение и удар по руке сверху (удар по левому боку переносом), батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Атаки с захватом в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом); атаки с батманом (захватом) во 2-е соединение и удар по руке сверху, полевому боку переносом, уколom прямо с оппозицией; атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке переводом кнаружи.

Комбинированные атаки: батман в 4-е соединение, финт по маске и удар переносом по правому (левому) боку; батман в 4-е соединение, финт по правому боку и удар переносом по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, руке внутрь, руке кнаружи; повторные простые атаки уколom переводом внутрь; повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому боку, руке сверху, левому боку); повторные атаки со скачками и выпадом с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку.

Ответные атаки с выпадом, скачком и выпадом – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому, левому боку).

Атаки на подготовку: финт по маске и удар по правому (левому) боку, укол переводом внутрь, батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске, контратакой по маске, контратакой уколom внутрь, защитой и ответом с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я, 1-я от атак, комбинации прямых защит – 4-я и 3-я; 5-я и 4-я, 5-я и 2-я, круговая 4-я защита, защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие с одним финтом.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая контратакой ударом по руке кнаружи.

Контрзащиты верхние с выбором от простых ответов и контрответов.

Контрответы с одним финтом и ударом по маске (правому и левому боку), уколом внутрь из 5-й (3-й) защиты.

Ремизы ударом по маске, уколом переводом внутрь, ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с выбором переносом по правому или левому боку, ответы с финтом по правому (левому) боку и ударом по маске, ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, ответы уколом переводом из 3-й (5-й) защит.

Контратаки переносом ударом по маске, правому боку, левому боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте и с отступлением; контратаки в открывающийся сектор ударом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи.

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

Тактическая подготовка

Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения. Используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с финтами, ответы в определенный сектор.

Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.

Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор.

Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинным отступлением.

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

Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемпе.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.

Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.

Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.

Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием ложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.

Вести скоротечный бой, используя действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.

Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атакующую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства,

Целью этапа спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным.

Основные задачи

Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно — силовых качеств;

Достижение высокого уровня функциональной подготовки — планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;

Совершенствование базовой технической подготовленности;

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к

соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях, соответствующих целям. Основные задачи – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализирование психофизических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой.

Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке.

В возрасте 14-16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

Общая подготовка

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 14-16 лет является специализированное развитие двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Уровень быстроты движений подростков 14-16 лет практически постоянно повышается.

Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 14-16 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Целесообразно совершенствовать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц рук.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

Упражнения для развития координации.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата,

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуи полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Статическое положение:

В боевой стойке 30 секунд, в низкой в боевой стойке 30 секунд, почти в приседе в боевой стойке 30 секунд. В боевой стойке упражнение "носки-пятки" (15 сек. Носки вверх-вниз, 15 сек. пятки вверх-вниз). На упражнение 1 минута.

Приседания и выпрыгивания из в боевой стойке, стойка, присед, выпрыгивание вверх, стойка, присед и т.д.

Исходное положение - боевая стойка. Тридцать секунд упражнение в прыжках ноги врозь пошире - ноги в боевой стойке.

Упражнения в выпадах максимальной длины.

Упражнения в активном и своевременном уходе с выпада в боевую стойку за счет слитного выполнения сгибания на выпад задней ноги и разгибания на уходе ("пружина") передней ногой.

Передвижения в боевой стойке + выпады после 2-3 шагов, с постепенным ускорением от "очень медленно" до максимального темпа.

По времени – 2-3 минуты: постепенно от «очень медленно» до «максимально быстро»!

Стать в стойку, потом присесть в присед:

Упражнения на координацию, скорость и растяжку.

Спортсмен в стойке, держит шпагу **ВЕРТИКАЛЬНО** перед собой – ладонью за гайку на ручке шпаги, а наконечником в пол (можно использовать любой предмет – гимнастическую палку, длинные предметы дома).

Отпустить ладонью шпагу и **МАХОМ СВЕРХУ** перенести переднюю ногу над шпагой, пока та не упала, и успеть принять боевую стойку и вновь схватить рукоятку пока шпага не упала. Перенос ноги над шпагой в разных направлениях – справа налево, потом слева направо.

Шаг вперед + выпад + перекал назад на левую ногу + опять переход на выпад + закрытие в стойку (б.с.).

Передвижения в б.с. со шпагой вертикально наконечником на ладони «рабочей руки» и гардой вертикально вверх (3 минуты): шпага, как условный противник, не предсказуема! Шпага падает вперед – шаги вперед, шпага падает на спортсмена – шаги назад, чтобы удержать равновесие шпаги на ладони. Если шпага падает в сторону – остановить падение левой рукой и продолжить упражнение.

Так называемая «Разножка»: из исходного положения стоя на выпаде, выпрыгнуть вверх, в воздухе свести ноги вместе пятка к пятке и приземлиться опять на выпад. Более простой вариант – просто в стойке, выпрыгивания вверх - пяткой коснуться пятки - приземлиться в стойку. Сериями по 15-20 прыжков.

Медленно шаг вперед + быстрый жёсткий шаг вперед с уколом.

Медленно шаг вперёд + быстрый шаг назад с уколом; сериями до 1 минуты. Акцент именно на различие темпа и скорости шагов и направления движения (медленно/быстро!).

Медленно шаг вперёд + резкий выпад выпад. акцент именно на различие темпа и скорости шагов и направления движения (медленно /быстро!).

Исходное положение– боевая стойка, шпага на полу между ног (или любая линия, предмет) перпендикулярно стойке. Прыжки через линию с левой ноги на правую и обратно с правой на левую через линию). Именно не вперед-назад двумя ногами одновременно, как в фехтовальном бою, но с правой ноги на левую и наоборот. Три отрезка по 3 минуты.

Техническая подготовка

Фехтование на рапирах

Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, бегом, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы».

Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы».

Перемены верхних и нижних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом из 8-й и 7-й позиций, атаки переводом в бок из 7-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений с различных дистанций.

Атаки с полукруговым (круговым) батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, 1-я, 2-я; полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, 1-я, 2-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, круговая 6-я и 2-я.

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й и 8-й, 1-й и 2-й позиций.

Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

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

Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи.

Атаки с действием на оружие во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок), атаки с действием на оружие в 6-е соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4-е соединение и перевод внутрь, атаки – батман (захват) в 4-е соединение (6-е) и перенос внутрь (кнаружи).

Комбинированные атаки: батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод.

Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и маневра назад.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) с выбором на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад.

Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя (в вероятностной последовательности) при реагировании противника прямыми защитами.

Трехтемповые атаки с финтами из 8-го (7-го) соединения – финт в верхний сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит – прямая 4-я и круговая 4-я (прямая 6-я и круговая 6-я).

Комбинированные атаки – захват в 6-е соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом; захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи (внутри) при реагировании противника 8-й и 4-й (8-й и 6-й) защитами.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор.

Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод).

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

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4-е (6-е) соединение и перевод, атаки – финт прямо и перенос.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки – двойной перевод в верхние секторы.

Ремизы на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения, переводом внутрь из 6-го соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой, контратакой уколом прямо, ремизом уколом прямо (переводом).

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

Защиты последующего намерения – 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Защиты полукруговые 6-я и 4-я со сближением шагом вперед, выполняемые из нижних позиций, защиты полукруговые нижние – 1-я, 2-я со сближением шагом вперед с ответами уколом прямо.

Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколом прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы.

Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой».

Защиты прямые 2-я, 1-я, полукруговые – 2-я, 1-я, круговые – 7-я, 8-я. Комбинация защит – круговая 6-я и полукруговая 8-я, круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.

Ответы уколом прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколом прямо и переводом с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Контрзащиты круговая 6-я и круговая 4-я, полукруговая 2-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, переводом в верхние секторы из 7-й и 8-й защит.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений.

Контратаки переводом из 6-го и 4-го соединений, контратаки уколом прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю), уколом прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколом прямо.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз.

Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами (действием на оружие) или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирования на действия тренера (противника).

Фехтование на шпагах

Разновидности перемен нижних позиций и соединений.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го, 20го соединений; атаки двойным переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в бедро и стопу.

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище и в руку.

Атаки с действием на оружие в 8-е (2-е) соединение и уколы в туловище с оппозицией, батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро.

Простые атаки уколом в руку углом из верхних соединений, из верхних и нижних позиций, переводом с выпадом в стопу из 4-го и 6-го соединений.

Атаки двойным (удвоенным) переводом с выбором на попытку противника завладеть верхним соединением и реагировать прямой (круговой) верхней защитой.

Трехтемповая атака – финт прямо, перевод кнаружи (внутрь) и перевод в нижнюю часть туловища (стопу, бедро).

Атака с полукруговым завязыванием из 4-го соединения уколом в бедро (стопу), из 6-го соединения уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод внутрь уколом в туловище.

Атаки переводом в туловище из нижних соединений, атаки перевод в руку сверху, снизу из нижних и верхних позиций и соединений, атаки уколом прямо и переводом в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в туловище (уколом в руку); атака – финт прямо в руку сверху и перевод в руку снизу.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (в руку); батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище (руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки уколom прямо (переводом) в туловище из верхних соединений; уколom в бедро; прямой батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод) в туловище.

Ответные атаки уколom прямо (переводом) в руку сверху, снизу.

Ответные атаки с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку; двойным переводом в руку сверху (внутри кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку, «стрелой» в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

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

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколom сверху, контрзащите верхней (4-й, 6-й) и контрответу уколom прямо в туловище.

Атаки последующего намерения, завершаемые круговой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо (переводом), повторной атакой двойным переводом в туловище, ремизом в руку с углом, переводом внутри (кнаружи).

Повторная атака – батман (захват) в 6-е соединение и переводом внутри в туловище; двойной перевод внутри (кнаружи) из верхних позиций (соединений) уколom в туловище.

Ответная атака – батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо, перевод из верхних позиций (соединений) внутри (кнаружи), захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод внутри (кнаружи).

Атаки на подготовку – двойной (удвоенный) перевод внутри (кнаружи) в туловище; финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация боевых действий: перевод (двойной перевод) с выбором внутри или кнаружи + ремиз уколom в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение + ремиз уколom в нижнюю часть туловища с углом; простая атака из верхней (нижней) позиции уколom в стопу + ремиз уколom в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация ложных атак – батман в 4-е (6-е) соединение и укол в кисть сверху (внутри, кнаружи) + повторная атака переводом и уколom в руку или туловище.

Прямые защиты 2-я, 1-я с ответами уколom в предплечье, туловище, с ответами в руку. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 6-я и полукруговая 2-я, полукруговая 6-я и полукруговая 7-я, полукруговая 6-я и круговая 6-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо, переводом из 2-й и 1-й защит, уколom в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, уколom в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, двойным переводом в верхние секторы из 4-й и 6-й защит.

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

Ремизы уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией, переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение, уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Прямые нижние защиты и ответ уколом прямо в туловище, полукруговые верхние защиты (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинации прямых защит – 4-й и 6-й; круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище, бедро.

Комбинации защит – полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я, круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я), круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы с полукруговым завязыванием из 4-й защиты уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу), из 6-й защиты в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ответы уколом прямо сверху из верхних защит, переводом в руку внутрь (кнаружи) из верхних защит, переводом в руку сверху из нижних защит.

Контрзащита 9-я прямая и контрответ уколом прямо с оппозицией в туловище (плечо, маску) 9-я полукруговая и ответ переводом внутрь в туловище.

Ремиз уколом прямо (переводом) в руку после ответа или контратаки, уколом прямо в туловище с углом.

Контратаки переводом в руку внутрь и кнаружи, уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад и с шагом вперед; углом в руку снизу, сверху.

Ремиз переводом в руку внутрь и кнаружи, стоя на выпаде.

Контратаки уколом в руку снизу с углом из 7-й, 8-й, 2-й позиций, с выбором переводом в руку (туловище) внутрь (кнаружи) в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку переводом внутрь (кнаружи).

Комбинация контратак – переводом кнаружи или внутрь с выбором + ремиз переводом кнаружи (внутри) + ремиз прямо уколом в туловище с оппозицией в 6-е (4-е) соединение.

Комбинация боевых действий: контратака уколом прямо в кисть сверху, используя гибкость клинка + контратака переводом в плечо (предплечье) с выбором + контрзащита верхняя с выбором и ответом прямо уколом в туловище; контратака переводом в руку с выбором + контратака переводом уколом в руку + атака на подготовку с выбором двойным переводом в туловище.

Подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение + укол прямо в контртемпе с выпадом и оппозицией в 6-е соединение; подготавливающее сближение в 6-е соединение + перевод внутрь в контртемпе в кисть с углом и шагом назад.

Подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением + контратака уколом прямо в туловище с уклонением.

Произвольное чередование контратаки уколом в туловище со сближением и оппозицией и защиты с отступлением и ответом уколом в руку; контратаки уколом в руку с отступлением и защиты со сближением и ответом уколом в туловище с оппозицией; защиты с отступлением и ответом уколом в туловище (руку) и атаки на подготовку уколом в туловище с оппозицией; атаки в руку с батманом в 4-е (6-е) соединение и простых атак уколом углом (используя гибкость клинка) в руку сверху (снизу, внутрь, кнаружи).

Контратаки переводом в руку снизу из верхних соединений, переводом в руку сверху из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутри) из 6-й позиции, уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-е соединение, с уклонением вниз и уколом в туловище, уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с ответом уколом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы последующего намерения, завершаемые верхней контрзащитой и контрответом, ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях

Соединение 2-е, 1-е. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменной верхних и нижних позиций.

Удары по правому боку, маске и левому боку из 2-го соединения.

Удар по маске и левому боку из 1-го соединения.

Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу (обухом) + по руке сверху внутрь + по маске.

Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + 4-я защита и ответ по маске при нападении противника по левому боку; удар по руке кнаружи + удар по маске + удар по руке кнаружи + 3-я защита и ответ по маске.

Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения – скачок и выпад + выпад.

Атаки с финтами и выбором сектора ударом по левому или правому боку в комбинации нападений - скачок и выпад + выпад.

Атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.

Ответная атака (скачком и выпадом) – финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку.

Комбинации атак с конкретными финтами (финт по левому и удар по правому боку; финт по левому, финт по правому и удар по левому боку).

Атаки финтом уколом внутрь (кнаружи) и ударом по левому (правому) боку.

Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске.

Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + 3-я защита припадении противника – финт по маске и удар по правому боку; удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций – 4-я + 3-я + 4-я; удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций – 3-я + 4-я + 3-я; удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске - 3-я защита; удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором.

Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому (левому) боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом (уколом) в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятным переключением к удару по правому (левому) боку и защите с выбором и ответу ударом по маске (правому боку), выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов), атак на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов назад).

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4-е соединение и ударом переносом по правому боку (руке кнаружи), выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске,

выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку + выпад с ударом по правому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте (с выпадом) и контратаки ударом по маске.

Комбинация боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения.

Комбинация защит – 5-я + 3-я, 5-я + 4-я, 5-я + 2-я и ответ ударом по маске.

Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления.

Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку.

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

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемпе с переносом по руке кнаружи в шаге назад.

Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаге назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5-я защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске.

Подготавливающая защита 5-я с шагом назад + удар по руке кнаружи в шаге назад.

Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом по правому боку.

Защита 5-я обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку.

Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку.

Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколом на начало сближения.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку.

Повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответы с финтом уколом внутрь и ударом переносом кнаружи.

Контратаки переносом ударом по правому (левому) боку.

Контратаки ударом по руке снизу (обухом), контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад.

Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контрответов ударом по маске, левому (правому) боку.

Ремизы уколом внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4-е соединение и ударом по левому (правому) боку, с финтами и выбором сектора.

Ответные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор.

Тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на

Маскировать атаки и защиты с ответами: шагами назад и вперед в сочетании с игрой оружием.

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

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

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими обобщающими защитами в сочетании с длинным отступлением.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением длинных сближений, подготавливающих атак с финтами и действием на оружие, атак со значительной длиной.

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

Вызывать атаки (простые и с финтами) подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или комбинаций прямых защит.

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

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо, переводом (ударом по маске).

Переключаться от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от защиты к применению контратаки.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащитам и контрответу, от контратаки к ответной атаке, от защиты к контратаке.

Переключаться от атаки к нападению в контртемпе, ремизу, повторной атаке с финтами.

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

Противодействовать контратакам произвольно чередуя повторные атаки, простые атаки с оппозицией, атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки произвольным чередованием исходных положений оружия, применением игровых движений оружием, единоборства клинками, положения оружия с прямой рукой, имитацией верхних и нижних защит, переменной позиций и соединений.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Маневрировать экспромтно и преднамеренно 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 конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и ответные атаки; преднамеренно защищаться от простых ответов в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь и кнаружи атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, ударом по руке кнаружи (уколом прямо) атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и многотемповые ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападения, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно защищаться, варьируя длину отступления и сближения, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою, ответными атаками с финтами и действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения и отступления, сочетая укол (удар) с уклонением и оппозицией, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно противодействовать ремизом с оппозицией ответу в определенный сектор.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратаками простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием нападений с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения имитацией верхних и нижних защит, замедленным сближением и отступлением.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответами и контратак.

Разведывать намерения противника к применению простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо при изменениях дистанции.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор, нападений простых и с финтами.

Произвольно чередовать ответы уколом прямо, переводом, двойным переводом в верхние секторы; ответы уколом прямо (переводом) с крайне близкой дистанции, имитирующей условия ближнего боя, ответы с предварительным выводом гарды вверх —кнаружи, вниз – внутрь.

Произвольно чередовать контратаки с оппозицией и сближением и защиты с отсутствием и ответом с выпадом, контратаки с отступлением и защиты с ответом со сближением.

Произвольно чередовать контратаки с выбором в верхние секторы на выход противника в соединение, уколом прямо (переводом) в нижний сектор с приседанием, уколом прямо внутрь, уколом с «прямой рукой» переводом кнаружи.

Произвольно чередовать подготавливающие короткие атаки и отступления шагами назад с прямой рукой уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать подготавливающую защиту верхнюю и «прямую руку» с отступлением назад и уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать контрзащиту – прямую 6-ю и круговую 4-ю с ответом уколом прямо на фоне отступления, а также ремиз уколом внутрь с выпадом.

Произвольно чередовать контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю с контрответом уколом прямо (переводом).

Произвольно чередовать ответы прямо первого намерения с ответами последующег

Произвольно чередовать простые атаки (двухтемповые) первого намерения с атаками последующего намерения, завершаемыми прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде (с отходом назад и клнтрответом с выпадом).

Выполнять двухтемповые и трехтемповые атаки с финтами, простые атаки на подготовку с целью парировать атаку и нанести ответ.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговых защит, и ответов, 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 - экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней, дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и скорости передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговых защит, и ответов, 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 – экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней, дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Этап высшего спортивного мастерства

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое их разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с 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.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика. Значит, можно

рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Физическая подготовка фехтовальщиков этапа высшего спортивного мастерства направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранения определенного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается новый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинации движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. Оно может вызывать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов. Поэтому обязательным средством физической подготовки на этом этапе становятся спортивные игры, особенно баскетбол, минифутбол и др.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц рук.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

Упражнения для развития координации.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата,

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуи полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по раз меткам.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Для совершенствования быстроты движений целесообразны средства, используемые в легкой атлетике для подготовки спринтеров с учетом специфики фехтования. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т.

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также

мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах; - прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направлением, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;
- движения стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направлением);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости в первую очередь являются бои, особенно с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);

Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

Развитие гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости

(например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие выносливости

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Можно рекомендовать проведение учебных боев со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 35 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Для освоения произвольного мышечного расслабления фехтовальщикам необходимо:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела; -развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в ил. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых

упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка — чередование активных и пассивных видов вращений.

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка»- тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

Подскоки вверх толчком с двух ног;

То же с отягощением;

Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед; То же со сменой ног,

Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

Прыжки, напрыгивания, спрыгивания

Упражнения с небольшим отягощением

Челночный бег с ускорением

Прыжки со скакалкой;

Прыжки с места на гору матов;

Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные

упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед; - прыжки с поворотом на 900 и 1800.

Обучающиеся Должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые
- прыжки с контрсмещением

Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в фехтовании. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений

Основа технической подготовки — рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные — для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные — действия фехтовальщика.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Фехтование на рапирах

Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, бегом, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы».

Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы».

Перемены верхних и нижних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом из 8-й и 7-й позиций, атаки переводом в бок из 7-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений с различных дистанций.

Атаки с полукруговым (круговым) батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, 1-я, 2-я; полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, 1-я, 2-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, круговая 6-я и 2-я.

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й и 8-й, 1-й и 2-й позиций.

Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

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

Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи.

Атаки с действием на оружие во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок), атаки с действием на оружие в 6-е соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4-е соединение и перевод внутрь, атаки – батман (захват) в 4-е соединение (6-е) и перенос внутрь (кнаружи).

Комбинированные атаки: батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод.

Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и маневра назад.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) с выбором на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад.

Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя (в вероятностной последовательности) при реагировании противника прямыми защитами.

Трехтемповые атаки с финтами из 8-го (7-го) соединения – финт в верхний сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит – прямая 4-я и круговая 4-я (прямая 6-я и круговая 6-я).

Комбинированные атаки – захват в 6-е соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом; захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи (внутри) при реагировании противника 8-й и 4-й (8-й и 6-й) защитами.

Повторные атаки уколom прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколom прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор.

Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод).

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

Атаки последующего намерения уколom прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4-е (6-е) соединение и перевод, атаки – финт прямо и перенос.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки – двойной перевод в верхние секторы.

Ремизы на задержанный ответ уколom прямо из 4-го соединения, переводом внутрь из 6-го соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой, контратакой уколom прямо, ремизом уколom прямо (переводом).

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

Защиты последующего намерения – 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколom прямо.

Защиты полукруговые 6-я и 4-я со сближением шагом вперед, выполняемые из нижних позиций, защиты полукруговые нижние – 1-я, 2-я со сближением шагом вперед с ответами уколom прямо.

Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколom прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы.

Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой».

Защиты прямые 2-я, 1-я, полукруговые – 2-я, 1-я, круговые – 7-я, 8-я. Комбинация защит – круговая 6-я и полукруговая 8-я, круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Ответы уколom прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.

Ответы уколom прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколom прямо и переводом с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Контрзащиты круговая 6-я и круговая 4-я, полукруговая 2-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, переводом в верхние секторы из 7-й и 8-й защит.

Контратаки уколom прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений.

Контратаки переводом из 6-го и 4-го соединений, контратаки уколom прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю), уколом прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколом прямо.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз.

Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами (действием на оружие) или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирования на действия тренера (противника).

Фехтование на шпагах

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища - финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений: удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие: батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

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

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

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

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

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

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

Атаки на подготовку: финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий: перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом. Комбинация атак: батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище: полукруговая 6-я и круговая 6-я; полукруговая 4-я и круговая 4-я.

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

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

Комбинации защит:

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище и в руку.

Атаки с действием на оружие в 8-е (2-е) соединение и уколы в туловище с оппозицией, батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро переводом во внутренний (наружный) сектор.

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

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

Контратаки второго намерения, завершаемые, прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые, верхней контрзащитой и контрответом; ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях

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

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку

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

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку

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

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

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

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

Комбинации действий:

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

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

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

Комбинации действий:

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

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

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

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

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

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

Повторные простые атаки с серией финтов удар в открывающийся сектор; батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор; с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

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 какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства.

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

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.

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

Переключаться:

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

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

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

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

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

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

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

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

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

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

Противодействовать контратакам:

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

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой (в рапире и шпаге).

Вести бои, произвольно чередуя:

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

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

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом. Произвольное чередование атак:
- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
- полукруговой батман в 7-е соединение и 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

уколом в туловище с оппозицией;

- атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом 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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка фехтовальщиков - это процесс разнонаправленного воздействия на спортсменов различными педагогическими средствами и методами с целью:

- качественного освоения действий и тактических умений для успешного ведения поединков;

- повышения на основе специализации уровня проявления психофизиологических свойств;

- воспитания морально-волевых качеств и свойств личности, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях соревнований;

- воспитания уверенности в своих силах и должном уровне подготовленности;

- преодоление различных психологических барьеров.

Основная цель психологической подготовки - создание у фехтовальщика состояния готовности к достижению высоких результатов на основе преодоления объективных и субъективных трудностей этапа спортивной подготовки. И как итог - способность к ведению поединков с противниками, преодолевая их сопротивление, как в обычных, так и в супернапряженных ситуациях боя.

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 в себя 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.

Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя 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.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической 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.

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.

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.

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.

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.

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;

- 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, перегружаясь 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.

Инструкторская и судейская практика

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по фехтованию, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Спортсмены в **группах тренировочного этапа первого года** подготовки должны овладеть принятой в фехтовании терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На **тренировочном этапе второго года** подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены **тренировочных групп свыше двух лет** подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при

выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных технико-тактических приемов по фехтованию, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с фехтовальщиками младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники вольной борьбы; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Теоретическая подготовка

Система знаний, предназначенная для изучения спортсменами в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в рамках теоретической (интеллектуальной) подготовки, является частью педагогического процесса и имеет целью:

- способствовать технико-тактическому совершенствованию спортсменов через освоение знаний из области техники, тактики, физиологии человека, гигиены, особенностей судейства соревнований и др.;

- оказывать положительное влияние на формирование морально-нравственных качеств и активной жизненной позиции спортсменов.

Передача знаний, как правило, проходит в форме теоретических занятий,

лаконичных бесед тренера со спортсменом во время индивидуального урока, кратких замечаний и комментариев по ходу группового занятия с объяснением главных составляющих изучаемого приема и вероятных ошибок его выполнения. Возможны и беседы, проводимые в виде обсуждения результатов выступления спортсмена с оперативным анализом положительных сторон и допущенных в поединках ошибок.

Чтобы привлечь спортсменов к активному осмыслению определенной темы и, следовательно, получению заданной информации, можно использовать несложные задания и последующие публичные обсуждения во

время теоретических занятий. Чаще всего в такой форме обсуждаются особенности ведения поединков вероятных противников, выполнение тренерских установок во время командных встреч, поучительные случаи поведения во время боя.

Сведения, сообщаемые спортсменам, всегда избирательны и дозированны, особенно из области методики тренировки, периодизации и тренировочных эффектов.

Потому что избыток информации может сыграть даже отрицательную роль, заставляя спортсмена погружаться в ту часть знаний, которая предназначена для тренера. Это может стать причиной внутреннего дискомфорта, что отрицательно скажется на качестве тренировочной работы фехтовальщика.

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 в себя:

- 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 со спортсменами результатов тренировок и соревнований.

Активизируют познавательную активность задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью 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 спортсменам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Тренируемый должен 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 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 тренера, 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 разновидностей 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, степенями соревнований, двигательных упражнений при восстановлении после длительных (напряженных) соревнований.

Учебно-тематический план , не связанным с физическими нагрузками в таблице № 26

Учебно-тематический план, не связанным с физическими нагрузками

Таблица № 26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных 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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в 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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин.

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

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 и удары можно наносить только острием клинка, нанесенные в металлизированную куртку (электрокуртку).

Шпага более тяжелое колющее оружие, похожа по конструкции на рапиру и чуть больше по длине, уколы наносятся во все части тела спортсмена, кроме затылка.

Сабля – рубяще-колющее оружие - можно наносить не только уколы острием, но и удары клинком, при этом удары гардой запрещены.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитывается МАУДО СШ № 9 г.Сочи, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «фехтование», в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных

занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а

также с использованием ресурсов иных организаций. В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной 56 программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

В перечне оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для спортивной подготовки фехтовальщиков указаны минимальные требования и представлены в таблице № 27- 30

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
Вес универсальный для проверки наконечника		штук	2
Щуп для шпаги		штук	2
Заточный станок (электронаждак)		штук	1

Таблица № 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 30

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный 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.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
12.	Защита ноги	штук	натренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	--	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность МАУДО СШ № 9 г.Сочи педагогическими, руководящими и иными работниками:

Административно-управленческий персонал (руководящие работники)	Директор
	Заместитель директора по УВР
	Заместитель директора по СР
	Заместитель директора по АХР
	Заместитель директора по ФЭР
Педагогический состав	Делопроизводитель
	Тренер-преподаватель
Вспомогательный персонал	Инструктор-методист
	Специалист по кадрам
Иные работники	Делопроизводитель
	Уборщик служебных помещений

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности, не реже одного раза в три года, проводят открытые учебные тренировки и мероприятия, мастер-классы и т.п.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г., Шамис В.В., Колганов С.Н. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки.- М: Человек, 2013-176 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. - 111 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. - 430 с.
8. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях- 2-е изд.-М:Просвещение, 2014-256 с

9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие/Б.Х.Ланда – 3-е изд., испр. И доп. – М: Советский спорт, 2006- 208 с.

11. Шаппле Жан-Лу. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом: пер. с англ. / Жан-ЛуШаппле, Бренда Кюблер-Маббот, - М.: ООО Издательство « Рид Медиа, 2012 – 240 с.

Перечень интернет-ресурсов

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронныйресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс]URL: <http://www.rusada.ru>.

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL:<http://www.wada-ama.org>.

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL:<http://www.roc.ru>.

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]
URL: <http://www.olympic.org>.

6. Официальный сайт Федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>.

7. Официальный сайт Европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info>.

8. Официальный сайт Международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch>.

9. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

10. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

11.РУСАДА для детей. <https://rusada.ru/education/for-children/>

12.Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо.Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режимдоступа<https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)

13.Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>

Терминология фехтования

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 (удара), 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 (удара).

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

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

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

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 за атакующую инициативу 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 (ударов).

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 (удара).

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.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫИГРЫШЕМ ТЕМПА - с опережением продолжительностью выполнения одного простого действия оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность.

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.
ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой.

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

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), 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.

ЛЕЗВИЕ - рубящий край сабельного клинка.

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 (удара) 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 (удар) 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 (удара).

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 (УДАР)** - нанесенный в непоражаемую поверхность 7 фехтовальщика.

НЕПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые не засчитываются.

ОБУХ - утолщенный край сабельного клинка.

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

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

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

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

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

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

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

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты. **ПЕРЕВОД** - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

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

ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) - 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.

ПРАВЫЙ (ЛЕВЫЙ) БОК - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях. **ПРИЕМ** - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, скрестные 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 трапецевидного 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПРАВОТА - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

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

УДАР - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

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 (удара) и избежать его получения.

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

УКОЛ (УДАР), ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

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

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

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

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

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

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

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

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

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

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

ШАГ (СКАЧОК) И 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

Базовые действия в виде спорта «фехтование» по спортивным дисциплинам

Фехтование на рапирах:

1. Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки – у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.
2. Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние секторы из соединений.
 3. Атаки с одним финтом в заранее избранных сектор на партнера (тренера-преподавателя), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острья минимальны.
4. Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера-преподавателя), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.
5. Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.
6. Атаки в три темпа на партнера (тренера-преподавателя), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.
7. Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера-преподавателя), произвольно чередующего защиты в различные стороны.
8. Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.
9. Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.

10. Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.
11. Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-я высокая с ответом переносом в спину).
12. Комбинации защит и ответом – 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-я полукруговая и 6-я круговая.
13. Контратака уколom прямо на длинную атаку, переводом на атаку партнера (тренерапреподавателя) с батманом, контратака в нижний сектор с отступлением (приседанием).

Фехтование на шпагах:

1. Простые атаки и атаки с одним финтом уколom в руку. Продвижение к противнику (тренер-преподавателю) в выпаде.
2. Атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколom в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.
3. Контратаки и ремизы уколom прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает или делает выпад.
4. Защиты прямые верхние и прямой ответ укол в руку, туловище, прямой контрответ с оппозицией.
5. Круговые верхние защиты и прямой ответ
6. Нижние защиты против атак. В ближнем бою 7 защита.
7. Атака с завязыванием – двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединения. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.
8. Атаки уколom в руку с углом – уколom снаружи с углом влево, уколom внутрь с уклоном вверх и вправо, поднимая гарду вверх или влево.
9. Комбинации действий:
 - а) простая атака уколom в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;
 - б) контратака уколom в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;
 - в) атака уколom в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;
 - г) контратака уколom в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответ уколom прямо;
 - д) круговая 6 и прямая 4 защиты и ответ уколom прямо.

Фехтование на саблях:

1. Простая атака ударом по маске из позиции. Удар опережает завершение выпада.
2. Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключаются замахи клинком, паузы, колебания гардой.

3. Простая атака переносом в открывающийся сектор. Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.

4. Атака с батманом в 4 соединение. Начинается длинным сближением., затем выполняются батман и удар.

5. Верхние защиты при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.

6. Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.

7. Полукруговая защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.

8. Укол прямо из положения «оружие в линии» с отступлением различной длины. 9. Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

10. Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом (с действием на оружие в ситуациях применения противником положения «оружие в линии»).