Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Смоленска

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

протокол заседания педсовета Директор МБУ ДО «ДЮСШ №4»

от 31.08.2015 № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Бочаров

31.08.2015

ФЕХТОВАНИЕ

дополнительная предпрофессиональная программа

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России от 14 февраля 2013 г. N 50)

Срок реализации программы – 7 лет

Смоленск

2015 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Смоленска

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

протокол заседания педсовета Директор МБУ ДО «ДЮСШ №4»

от 31.08.2015 № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Бочаров

31.08.2015

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФЕХТОВАНИЮ

дополнительная предпрофессиональная программа

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России от 14 февраля 2013 г. N 50)

Срок реализации программы – 7 лет

Смоленск

2015 год

**I. Пояснительная записка**

Настоящая программа предпрофессионального дополнительного образования по фехтованию на саблях разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.201З№ 273,приложением к письму Росспорта от 12.12.2006 №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по фехтованию и возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

       Фехтование – это один из видов единоборства, в котором используется спортивное оружие. Умение владеть оружием позволяет уравнять в силах людей разной физической подготовленности и комплекции. Фехтование – это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. В фехтовании решающим фактором в победе является способность к нестандартному мышлению и умение ориентироваться в быстро меняющейся ситуации. Фехтование - ациклический, сложно координационный  вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтования - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; ·
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* организация содержательного досуга детей; ·
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; ·
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в частности в фехтовании;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки. ·
* подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся:

* построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
* преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в многолетнем аспекте занятий фехтованием; ·
* повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

Содержание данной программы отличается единой многолетней направленностью на технико-тактическое совершенствование фехтовальщиков. При изложении материала использована единая последовательность усложнения содержания тренировочных занятий от этапа начальной специализации до этапа спортивного совершенствования в которых представлены технические приемы, боевые действия и ситуации их применения, тактические умения, обязательные к освоению на каждом году обучения.

**II. Учебный план**

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапов | Продолжительность обучения | Максимальное количество учебных часов неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года |
| НП | До 1 года | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Свыше года | 9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение требований 1 юношеского разряда |
| ТЭ | До 2-х лет | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП Подтверждение требований 1 юношеского разряда |
| Свыше 2 лет | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение требований 1 разряда |
| СС | До 1 года | 24 | Выполнение нормативов ОФП, СФП КМС |
| Свыше года | 28 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов |

Таблица 2

Структура системы многолетней подготовки обучающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапов | Продолжительность обучения | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |  |
| НП | До 1 года | 8-9 | 15 | 20 |
| Свыше года | 9-12 | 12 | 20 |
| ТЭ | До 2-х лет | 10-13 | 10 | 15 |
| Свыше 2 лет | 12-14 | 5 | 15 |
| СС | До 1 года | 15-17 | 1 | 8 |
| Свыше года | 17-18 | 1 | 8 |

  Таблица 3

Годовой учебный план программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | учебные группы | | | | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | тренировочные | | | | спортивного совершенствования | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3  год | 4 год | 1  год | 2 год | | 3 год |
| I.Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| 1.Состояние и развитие фехтования в России и за рубежом. Морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщиков | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |
| 2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | |  |
| 3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спорт. массаж | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | |  |
| 4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| 5. Основы методики обучения и тренировки в фехтовании | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | | 4 |
| 6. Индивидуальные технико-тактические характеристики спортсменов |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | 3 |
| 7. Основы техники и тактики фехтования |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | | 2 |
| 8.Планирование спортивной тренировки |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| 9. Общая и специальная подготовка фехтовальщика |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 10. Воспитание воли, психологическая подготовка спортсмена |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | | 4 |
| 11. Оборудование, инвентарь, снаряжение для фехтования | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 |
| 12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Требования к участникам. Действия арбитра на фехтовальной дорожке | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| **Всего часов** | **5** | **8** | **8** | **14** | **14** | **18** | **20** | **24** | **24** | | **24** |
| II. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| 1.Общая физическая подготовка | 90 | 130 | 130 | 150 | 150 | 168 | 188 | 178 | 180 | 180 |  |
| 2.Специальная физическая подготовка | 78 | 114 | 114 | 178 | 178 | 220 | 260 | 238 | 238 | 238 |  |
| 3.Изучение и совер-шенствование техники и тактики фехтования | 137 | 214 | 214 | 268 | 268 | 406 | 440 | 774 | 980 | 980 |  |
| 4.Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 10 | 10 | 16 | 20 | 30 | 30 | 30 |  |
| 5.Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| 6.Участие в соревнованиях | по плану спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО часов** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **832** | **936** | **1248** | **1456** | **1456** |  |

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этап  начальной  подготовки | | | Тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | |
| Год  подготовки | До 1  года | Свыше  года | | До  2-х лет | Свыше  2-х лет | | До 1  года | Свыше  года | |
| 2-й | 3-й | 3-й | 4-й |  | 2-й | 3-й |
| Количество  часов в  неделю | 6 | 8 | | 12 | 18 | | 24 | 248 | |
| Общее  количество  часов в год | 276 | 384 | | 552 | 828 | | 1248 | 1248 | |

 Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах реализации Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  подготовки | Этапы и периоды подготовки | | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | | этап  совершенствования  спортивного мастерства | | |
| до 1  года | свыше года | | до 2 лет | свыше 2 лет | | до 1  года | свыше года | |
| 2-й | 3-й | 3-й | 4-й | 2-й | 3-й |
| Общая физическая  подготовка (%) | 17-22 | 12,5-18,5 | 14,5-18 | 11-15 | 9-12 | 8-12 | 8,5 -11 | 7 - 9 | 6,5 - 8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11-14 | 9,5-12,5 | 5,5-7,5 | 8 -11 | 8,5-9,5 | 6,5-8,5 | 5 - 7 | 4 - 6 | 4 - 6 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 47 - 58 | 52,5-62,5 | 54,5-64 | 49-53 | 48 - 54 | 48 - 57 | 55 - 59 | 54,5 - 62,25 | 55,5-63 |
| Теоретическая  подготовка (%) | 3,5 - 5 | 2 - 3,5 | 2 - 3,5 | 2,5  - 4 | 1,5  - 2,25 | 1,5-2,5 | 2 - 3 | 1,5-3,5 | 1 - 2 |
| Контрольно-переводные испытания (%) | 1 - 1,5 | 1 - 1,5 | 1 - 1,5 | 0,5  - 1,5 | 0,5 - 1 | 0,25 - 1 | 0,25 - 1 | 0,25 - 0,75 | 0,25 - 1 |
| Контрольные  соревнования (%) | 8 - 12 | 10 - 14 | 12 -16 | 12 -16 | 14 -17 | 15-16,5 | 14 - 18 | 13 -16 | 14 -18 |
| Инструкторская и  судейская практика (%) | - | - | - | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 |
| Восстановительные  мероприятия (%) | - | - | - | 6,5-9,25 | 10 - 12 | 10 -13,5 | 6 - 9 | 9 - 12,5 | 9 - 11 |
| Медицинское  обследование | Не менее 2 раз в год | | | | | | | | |

Таблица 6

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке фехтовальщиков (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Годы обучения | Формы проведения упражнений в организации тренировочного процесса | | | | |
| самостоятельное выполнение | на мишени | с партнером | индивид. урок | боевая практика |
| Этап начальной подготовки | 1 | 38,4 | 23,2 | 27,5 | 5.3 | 5,6 |
| 2 | 30,7 | 23,8 | 29,1 | 8,3 | 8.1 |
| 3 | 25,5 | 20,7 | 30,1 | 11,4 | 12,3 |
| Тренировочный этап | 1 | 18.: | 14,5 | 29,9 | 18,6 | 18,4 |
| 2 | 14,7 | 11,8 | 30,2 | 21,2 | 22.1 |
| 3 | 11,6 | 10,7 | 27,3 | 24,1 | 26,3 |
| 4 | 9,7 | 8,8 | 24,0 | 27,6 | 29,9 |
| Этап  спортивного совершенствования | 1 | 8,0 | 6,8 | 21,1 | 29,3 | 34,8 |
| 2 | 7,5 | 6,2 | 17,3 | 30,4 | 38,6 |
| 3 | 7,0 | 6,0 | 13,8 | 32,0 | 41,2 |

Таблица 7

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревновательная  нагрузка | Этапы реализации Программы | | | | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | | | этап совершенствования  спортивного  мастерства | | | |
| до 1  года | свыше  года | | | до  2-х  лет | свыше 2-х  лет | | | до 1  года | свыше года | |
| 2-й год | 3-й  год | | 3-й  год | 4-й  год | | 2-й  год | 3-й  год |
| Количество  соревнований | 2 | 4 | 6 | | 8 | 10 | 11 | | 12 | 14 | 15 |
| Количество дней  соревнований | 2 | 4 | 6 | | 11 | 14 | 14 | | 16 | 16 | 20 |
| Количество  тренировочных  боев | 170-230 | 440-560 | 750-850 | | 1450-1650 | 1850-2050 | 2150-2350 | | 2700-3000 | 3100-3400 | 3500- 3700 |
| Количество боев в  соревнованиях | 24 - 30 | 32 - 40 | 40 - 50 | | 110-120 | 170-190 | 210-230 | | 280-320 | 300-360 | 360- 440 |

Таблица 8

План-схема

годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в группах НП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| сент | окт | | | нояб | | дек | | янв | | февр | | март | | апр | | май | | июнь | июль | | авг | |  |
| Количество тренировочных (в неделю)  -дней | 3 | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 5 | | 5 | | 174 |
| -занятий | 3 | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | 5 | | 5 | | 174 |
| Соревнования  -контрольные |  |  | | |  | |  | | Х | |  | | Х | | Х | |  | |  |  | |  | |  |
| -официальные (календарные) |  |  | | |  | |  | | Х | |  | |  | | Х | |  | |  |  | |  | |  |
| Разделы подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ОФП:  -координационные  способности |  | |  |  | | Х | | Х | | Х | |  | |  | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| -быстрота | Х | | Х | Х | |  | | Х | |  | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| -скоростно-силовые | Х | | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| -гибкость | Х | | Х | Х | | Х | |  | | Х | |  | |  | |  | | Х | | | Х | | Х |  |
| -выносливость |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| 2.СФП:  -приемы нападения и маневрирования | Х | | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| -упражнения на мишени | Х | | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка:  -индивидуальные уроки |  | |  |  | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | |  | |  |  |
|  | сент | | окт | нояб | | дек | | янв | | февр | | март | | апр | | май | | июнь | | | июль | | авг |  |
| -упражнения с партнером | Х | | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| -тренировочные бои по заданию |  | |  |  | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | |  | |  |  |
| -боевая практика |  | |  |  | |  | |  | |  | | Х | | Х | | Х | | Х | | |  | |  |  |
| 4.Теоретическая подготовка | Х | | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | | Х | | Х |  |
| Контрольно-переводные испытания |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Х | | |  | |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  | |  |  | |  | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | |  | |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | |  |  | |  | |  | |  | | Х | |  | |  | | Х | | |  | |  |  |
| Медицинское обследование |  | | Х |  | |  | |  | |  | |  | | Х | |  | |  | | |  | |  |  |

Таблица 9

План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-2-го годов обучения в группах ТЭ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Периоды | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| подготовительный | | | соревновательный | | | | | | переходный | | |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| Количество тренировочных (в неделю)  -дней | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 240 |
| -занятий | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 272 |
| Соревнования  -контрольные |  |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  |  |  |  |
| -официальные (календарные) |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |
| Разделы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ОФП:  -координационные способности | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  |
| -быстрота | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -скоростно-силовые | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -гибкость | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| 2.СФП:  -приемы нападения и маневрирования | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения на мишени | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка:  -индивидуальные уроки | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения с партнером | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  |
| -тренировочные бои по заданию | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| -боевая практика | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| 4.Теоретическая подготовка | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | Х |  | Х |  | Х |  | Х |  |  |
| Медицинское обследование |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |

Таблица 10

План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го обучения в группах СС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Периоды | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| подготовительный | | | соревновательный | | | | | | переходный | | |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| Количество тренировочных (в неделю)  -дней | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 258 |
| -занятий | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 320 |
| Соревнования  -контрольные |  |  | Х |  | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  |  |
| -официальные (календарные) |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| Разделы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ОФП:  -координационные способности | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -быстрота | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -скоростно-силовые | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |
| -гибкость | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |
| 2.СФП:  -приемы нападения и маневрирования | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения на мишени | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка:  -индивидуальные уроки | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения с партнером | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |
| -тренировочные бои по заданию | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| -боевая практика | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| 4.Теоретическая подготовка | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| Медицинское обследование | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |

Таблица 11

План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го обучения в группах СС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Периоды | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| подготовительный | | | соревновательный | | | | | | переходный | | |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| Количество тренировочных  (в неделю)  -дней | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 258 |
| -занятий | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 320 |
| Соревнования  -контрольные |  |  | Х |  | Х | Х |  | Х | Х |  |  |  |  |
| -официальные (календарные) |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| Разделы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ОФП:  -координационные способности | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -быстрота | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -скоростно-силовые | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |
| -гибкость | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |
| 2.СФП:  -приемы нападения и маневрирования | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения на мишени | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
|  | сент | окт | нояб | дек | янв | февр | март | апр | май | июнь | июль | авг |  |
| 3.Технико-тактическая подготовка:  -индивидуальные уроки | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| -упражнения с партнером | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |
| -тренировочные бои по заданию | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| -боевая практика | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| 4.Теоретическая подготовка | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |
| Медицинское обследование | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |

Таблица 12

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам  спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное  число  участников  сбора |
| Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | Этап  начальной  подготовки |
| 1. **Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  сборы по подготовке к международным  соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется  ДЮСШ |
| 1.2. | Тренировочные  сборы по подготовке  к чемпионатам, кубкам, первенствам  России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные  сборы по подготовке  к другим  всероссийским  соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные  сборы по подготовке  к официальным  соревнованиям  субъекта РФ | 14 | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные  сборы по общей  или специальной  физической  подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих  спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные  сборы | До 14 дней | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные  сборы для комплексного медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные  сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня  подряд и  не более  двух  сборов в год | Не менее 60%  от состава группы лиц, проходящих  спортивную подготовку на определенном этапе |

**III. Методическая часть**

Периодизация тренировки

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 8-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 13-15 лет. Однако при редко встречающихся исключениях, возможно, начинать периодизацию и с 14 лет.

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, Так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико- тактической подготовки.  Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двух недельного цикла

Тренировка 13-14 – летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке

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

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают, подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков, начиная с возраста 15- 16 лет при стаже занятий 4- 5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;

- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;

- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико- тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может  состоять из нескольких этапов: - общеподготовительного (1,5- 2 месяца);

- контрольно- подготовительного (1- 1,5 месяца);

- интегральной подготовки (1 месяц);

- предсоревновательного (20- 30 дней).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи, с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду, прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Формирующий период (включающий январь-март) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце января - начале февраля), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиях.

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

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико- тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 17-19 лет (как исключение и кадеты 15-16 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в апреле-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле-июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь-август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определенна лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

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

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

* совершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
* специализирование проявлений  двигательных и психических свойств спортсменов;
* индивидуализация технико-тактической подготовленности

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

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью

 Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

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

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

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

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 8-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 13-15 лет. Однако при редко встречающихся исключениях, возможно, начинать периодизацию и с 14 лет.

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, Так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико- тактической подготовки.  Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двух недельного цикла

Тренировка 13-14 – летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке

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

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают, подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков, начиная с возраста 15- 16 лет при стаже занятий 4- 5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;

- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;

- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико- тактического и двигательного потенциала.

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

- общеподготовительного(1,5- 2 месяца);

- контрольно- подготовительного (1- 1,5 месяца);

- интегральной подготовки (1 месяц);

- предсоревновательного (20- 30 дней).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиковОбщеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду, прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Формирующий период (включающий январь-март) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце января - начале февраля), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиях.

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

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико- тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 17-19 лет (как исключение и кадеты 15-16 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в апреле-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле-июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь-август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определенна лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

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

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

* совершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
* специализирование проявлений  двигательных и психических свойств спортсменов;
* индивидуализация технико- тактической подготовленности.

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

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

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

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

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

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

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

*Содержание и направленность технической подготовки*

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

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием  и передвижений, создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности.

Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических  установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

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

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

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

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

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

Облегчение и усложнение упражнений достигается, прежде всего, подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годичного цикла), его индивидуализация  зависит от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

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

Содержание и направленность тактической подготовки

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

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего овладение способами подготовки и применения  определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятие идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущем соревнованиям и известным противниками. Особое место  занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

 При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия  необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

Содержание и направленность физической подготовки

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

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

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

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

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

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

Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки

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

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

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

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

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая, занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значения и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина, прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей,  поскольку они занимают главенствующую при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффектное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и  самовоспитание.

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

Содержание и направленность воспитательной работы

Подготовка квалифицированного фехтовальщика, а тем более мастера мирового класса, - процесс длительный и сложный. В нем органически связанно использование средств физической, технико – тактической,  психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности. Тренеру – воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена – гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою  Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.          К воспитанию у спортсменов патриотизма направлены усилия, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной страны, желание бороться за успех своего клуба, стремление к максимальным личным усилиям для роста достижений команд, в составе которых он тренируется.

Большой воспитательный эффект имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди них важное место занимают различные юбилеи и события, сыгравшие важную роль в общих достижениях, а также и памятных для отдельных фехтовальщиков. Даже упоминание о важных датах, поздравление команде или отдельного участника со стороны тренеров или руководителей в начале или конце тренировки  создают хороший эмоциональный фон и составляют след в сознании спортсменов.

Среди  получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с детьми и юношами, введение единой формы и эмблем, обязательное их ношение на тренировках, специальное оформление спортивных баз и тренировочных залов.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, настенные фотовитрины, информационные  сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований, призывающих окружающих к спортивному совершенствованию.

Следует использовать все, что сделает тренировочные помещения родным домом спортсмена, куда бы он стремился, где бы с радостью проводил время. Поэтому желательно, чтобы украшение и оборудование фехтовального зала было делом не только обслуживающего персонала, но и тренируемых. Этому можно посвящать даже небольшую часть учебного времени, а также устраивать специальные субботники.

 Одним из важных принципов воспитания российских спортсменов является их сопричастность к усилиям конкретных команд, содержанию программ соревнований у фехтовальщиков. И это следует сочетать с противодействием эгоизму, себялюбию, позерству, пренебрежительному отношению к партнерам, тренеру, соперникам.

Дело тренера – создавать в команде и клубе атмосферу дружбы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Для этого исключительно важен целенаправленный  подбор партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

В основе тренировки сильного со слабым должны быть передача опыта, стимулирование роста квалификации молодых спортсменов. В этом деле необходимы терпимость со стороны более опытных фехтовальщиков к ошибкам молодых партнеров, увлечение их личным примером, шефство над подопечными для ускорения их  спортивного роста. Педагог должен сделать все, чтобы избежать со стороны учеников пренебрежения к окружающим, демонстрации превосходства, неудовлетворенности ходом тренировок из-за различной квалификации партнеров. Спортсмену, уступающему партнеру по классу, следует прививать стремление сделать все для полноценного насыщения тренировок более сильных занимающихся, тянуться за лидерами, быть достойными их.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, сотрудников клуба и спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

Спортивная этика – это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика. Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях – построений при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам – должно быть непременным условием организации учебного и соревновательного процессов.

Воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, спортивной этики должны сочетаться с формированием у занимающихся необходимой культуры поведения в зале, на фехтовальной дорожке во время тренировок. Однако нередко еще можно наблюдать хождение по залу во время тренировок без спортивной обуви и одежды, опасное для окружающих размахивание клинками, несоблюдение правил обращения с оружием и хранения его, излишний шум и споры во время занятий и т.д.

Методами воспитания являются убеждение, личный пример тренера, целенаправленная тренировка с усложняющимися задачами, использование поощрений и наказаний. Однако действенность этих методов во многом зависит от уровня сознательности и дисциплины занимающихся.

Помощниками тренера в воспитании спортсменов призваны быть капитаны и ветераны команд. Наиболее эффективным их воздействие на участников будет в том случае, если они по своим моральным качествам и спортивно- техническим показателям будут в числе лидеров, если они способны повести за собой людей в решении задач повышения спортивных результатов и морального роста. Ведь формирование высоких нравственных качеств у спортсменов проходит, прежде всего, в процессе  упорных тренировок и соревнований.

Исключительно велико влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщиков, так как во время индивидуального урока тренер и спортсмен длительное время находятся в непосредственном педагогическом контакте, непрерывно общаются друг с другом. Поэтому спортивный, нравственный и культурный рост спортсменов, как правило, находится в прямой зависимости от образовательного и культурного уровня тренера, его принципиальности, честности, педагогической одаренности и способности понять мотивы поступков учеников.

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику обучаемых, их настроения и эмоциональные состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, тренеры должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов.

В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания фехтовальщиков лежат примеры деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

**ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Эффективность тренировки фехтовальщиков во многом определяется уровнем соответствия ее содержания, конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности в видах оружия.

**1.Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.** Овладение техникой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения, в конечном счете, определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь, тренированность фехтовальщика прявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне тактических знаний и умений.

**2.Планомерное улучшение(стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия.** Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

**3.Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности.**Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в боях требует от участников проявлений быстроты, ловкости  и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно- моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков фехтовальщиков, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.

**4.Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков.**Оснащение фехтовальщика средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения боя по индивидуальным показателям занимающихся, позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

**5.Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла.**Технико- тактическое совершенствование оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы фехтовальщиков. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать  состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной  напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым создаются у тренируемых резервные функциональные возможности.

**6.Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технико-тактической подготовки.**

Упражнения, при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение  уровня выносливости и волевых проявлений. В тоже время использование тренером(партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

**7.Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.**  В тренировке фехтовальщиков соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование  по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

**8.Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности.** Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают  специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

**9.Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков.**Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности фехтовальщиков возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

**10.Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам.**Технико-тактическое совершенствование фехтовальщиков включает применение установок на проведение тренировочных боев. При этом важным является выбор спарринг- партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

**11.Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации.**

В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации(11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером.

На этапах углубленной тренировки(15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

         Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализирование соревновательной деятельности фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

МЕТОДЫ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный, переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций.  Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психическим сферам.

         Таким образом, методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

 - овладение отдельными действиями и их комбинациями;

 - усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;

 - создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике боя.

**1.Повторение действий в заданных ситуациях.**

Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной занимающемуся до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки движений оружием и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием положений оружия и дистанций перед началом схватки, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений, в частности: длине, быстроте, ритму и др.

         Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они и в начале каждого годичного цикла, а также после вынужденных перерывов в тренировках.

**2.Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.**

Поединок фехтовальщиков состоит из нескольких отдельных частей, в каждой, из которой они интенсивно действуют до нанесения или получения укола или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями продолжительностью 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

**3.Сочетание альтернативных действий при специализировании  реагирований.**

Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от движений оружием и передвижений противников формируется «чувство боя», «чувство оружия» и «чувство дистанции». Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением, предвосхищение длины атак и момента действий клинком в неожиданно возникающих оборонительных схватках.

         С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи, например:

- верхние защиты от нападений во внутренний или наружный сектор;

- уколы или удары в верхний внутренний или верхний наружный сектор.

         По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с  ответами и контратаки, защиты с ответом и атаки на подготовку.

**4.Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.**

Передача функций выбора действия от тренера к спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные действия обучаемых. Перед упражнением тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

**5.Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.**

Избежать столкновение клинка в атаке и ответе с защитой противника удается за счет представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и  моментные параметры движений оружием. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника  на применения определенного действия.

Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или действием на оружие.

**6.Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.**

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в условиях боя затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника. А также из-за отвлечения внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации в индивидуальном уроке, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию занимающимися тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

**7.Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.**

В соревнованиях крайне сложно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой.

Следовательно, совершенствую тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой(защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удается в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удается значительно повысить адекватность тактических решений  в реальных ситуациях соревнований.

**8.Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.**

В каждом бою предстоит провести от пяти до девяти результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических намерений в предыдущей схватке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответа;

- после защиты противник использует контратаку:

- ожидая контратаку, применит простую атаку;

- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

**9.Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.**

Управляя напряженностью действий спортсмена на  основе подбора упражнений(тренировочных партнеров, систем проведения боев), удается ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

 МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Формирование эффективной системы применения приемов нападения и маневрирования включает усовершенствование процесса овладения отдельными способами  передвижений и их комбинациями, а также варьированием пространственными параметрами их выполнения. При этом крайне важна постановка  самостоятельных педагогических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований. Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, необходимый уровень специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры, достигается серийным выполнением приемов нападения и маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

1. Изменение состава средств передвижений целесообразно осуществлять в трех направлениях, а именно:

   – улучшить соотношение между объемами применения в        поединках приемов нападения и приемов маневрирования;

   -  увеличить или сократить применения отдельных разновидностей передвижений;

  - освоить определенные комбинации приемов.

Наиболее эффективным способом увеличения объемов нападений является их широкое применение в подготавливающих целях, как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, используются возможности превращения комбинаций нападений в действительные атаки при возникновении критической(сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного применения противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к применению защиты и ответа (контратаки) для противодействия атаке на подготовку или ответной атаке со стороны противника.

        Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема передвижений, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так, когда применяется комбинация выпад и повторный выпад, вполне реальны те же тактические задачи, что и решаемые за счет скачка и выпада, однако с несколько большей степенью риска получения удара или укола. В определенных ситуациях, особенно при ограниченной дистанции для отступления у противника, целесообразны замены между комбинациями скачок и выпад + «стрела» комбинацией скачок и выпад + выпад, комбинацией выпад + «стрела» + бег вперед.

1. Выпад, скачок и выпад, «стрела» без связи с другими приемами передвижений несут в современных боях преимущественно функции подготавливающих средств, а также нередко предшествуют применению контратак или защит с ответом  в виде действий последующего намерения. Вместе с тем совершенствование изолированно выполняемых нападений с выпадом, скачком и выпадом чаще всего используется в виде преднамеренных атак с последующим закрытием назад в боевую стойку и некоторым отступлением для восстановления дистанции, в частности, в индивидуальном уроке или в парных упражнениях.

Создание ситуаций для экспромтных повторных атак с выпадом или « стрелой» следует использовать в ограниченных объемах, так как из опыта известно, что неожиданный переход с выпада к повторному выпаду, а тем более к «стреле» требует от спортсмена значительных физических усилий и переключения внимания. А это облегчает противнику использование оборонительных действий, особенно сочетаемых со зрительными помехами в виде ложной контратаки для парирования простой атаки и нанесения ответа, а также ложной  защиты для опережения атаки с финтами контратакой.

Подготавливающий выпад лучше всего сочетается с защитой и ответом и последующим отступлением серией шагов назад и ответом, контратакой или переключением в отступлении к уколу с прямой рукой. При освоении данных комбинаций в индивидуальном уроке тренер не реагирует в отдельных схватках на начало атаки занимающегося,  а в момент достижения им двухопорной фазы быстро сближается, бездействуя оружием и вынуждая к быстрому закрытию назад и сохранению максимальной бдительности, добиваясь также отсутствия неадекватных движений оружием. Подготавливающий выпад может быть и как встречное нападение с целью создания зрительных помех атакующему противнику, облегчая тем самым последующее  парирование его нападения преднамеренной защитой и нанесение ответа.

Скачок и выпад наиболее эффективно совершенствуются в ситуациях предугадывания определенной защиты или со встречными и запаздывающими нападениями тренера, чтобы одновременно развивать умения  изменять пространственные и временные характеристики движений ногами и вооруженной рукой в соответствии с возникающей дистанцией, избегать неожиданных столкновений с защитными и встречными движениями противника оружием.

3.В тренировке выпада особое внимание уделяется овладению прыжковой техникой с длинным продвижением фехтовальщика вперед в горизонтальной плоскости, высоким положением таза и небольшим наклоном туловища вперед в конечном положении. При этом нет необходимости в продолжительной фиксации выпада, после которого следует обычно закрытия назад в технике скачка и перехода в серию шагов назад. Целесообразны также комбинации, состоящие из выпада и повторного выпада, выпада и скачка и выпада, скачка и выпада и повторного прыжкового выпада.

Скачок и выпад совершенствуются с акцентом на частоту движений ногами, увеличение длины скачка, варьирование длины выпада, различную длину скачка и выпада как целостного приема нападения.

В комбинации выпад и «стрела» ведущим компонентом является широкое по амплитуде движение впереди стоящей ногой с одновременным наклоном туловища вперед, обеспечивающим высокую начальную скорость, длину и прямолинейность продвижений в направлении к противнику. А при выполнении комбинации скачок и выпад и «стрела», наоборот, в процессе перехода с выпада к «стреле»  не следует удлинять фрагмент скрещивания ног, что позволит сохранить непрерывность продвижения и избежать возникновения дополнительных зрительных сигналов для противника. В тренировке бега назад, несмотря на рост частоты перемещений ногами, следует избегать поворота боком к противнику, что позволяет в полной мере сохранить возможность к действиям оружием в типовой технике.

4. Целесообразно выполнение тренировочных серий приемов маневрирования шагами (1-2 мин) в сочетании с отдельными нападениями, учитывая необходимость многократно наступать и обороняться, подбирать удобную дистанцию и благоприятные моменты для начала схваток при подготовке и применении действий в поединке. Упражнения дополняются установками на сохранение стандартных положений в боевой стойки, соблюдение типовой структуры и элементов движений. Перемещение шагами вперед и назад в определенной дистанции  строятся как с инициативой выбора длины и направления перемещений у тренера, так и у спортсмена. При этом на основе словесного сигнала ученики повторяют выпад, «стрелу»,  шаг (скачок) вперед и выпад, комбинацию приемов нападения и маневрирования, по отдельному указанию фиксируют конечное положение.

Необходимыми являются задания на сокращение продолжительности шага как фрагмента нападения – шаг вперед и выпад, уменьшение продолжительности одноопорных фаз при выполнении разновидностей нападений, что создает благоприятные условия маскировки начала атак, уменьшение вероятности неожиданных действий со стороны противника. Длина нападений варьируется в основном за счет завершающей части, которой чаще всего является выпад, для чего тренер (партнер) должен в произвольной последовательности чередовать различные по длине сближения, отступления, неожиданные остановки на месте.

 5.Совершенствование состава средств передвижений с учетом        характеристик единоборства на разных видах оружия реализуется,      прежде всего, на основе упражнений, предусматривающих   преимущественное использование пяти разновидностей приемов   передвижений – шагов вперед и шагов назад, выпада, шага   (скачка) вперед и выпада,  комбинаций приемов нападения и   маневрирования.  При этом скачки вперед и назад, бег (скрестные   шаги) вперед и назад, «стрела» (только для рапиры и шпаги)   совершенствуются преимущественно в  сочетании с другими   разновидностями приемов передвижений.

       Среди комбинаций приемов нападения и приемов маневрирования многократно повторяться должны, прежде всего следующие их разновидности:

- шаг назад и выпад;

- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;

- шаг назад и скачок вперед и выпад;

- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;

       Комбинации приемов, завершаемые «стрелой», используются как частный случай, а их многократное повторение в тренировках целесообразно лишь для отдельных спортсменов с учетом индивидуальных склонностей к применению в атаках прыжковой и беговой техники движений ногами.

       В ограниченных количествах комбинации приемов, завершаемые «стрелой», необходимы в тренировке всех квалифицированных фехтовальщиков на рапирах и шпагах с задачами варьирования их длиной при неожиданных ответных передвижениях вперед или назад тренера или партнера.

       Нападение – шаг (скачок) вперед и выпад, а также изолированно от других приемов выполняемый выпад наиболее эффективно тренируются при следующих педагогических установках:

  - достичь максимально быстрых и малозаметных стартовых характеристик, устойчивого конечного положения, облегчающего выполнение без задержки закрытия назад или вперед для повторного нападения (естественно, что это наиболее реально с использованием нападения средней длины);

  - достичь максимальной общей длины или максимальной длины конечной (стартовой фазы), максимальной частоты перестановки ног в момент их опоры на дорожку при выполнении скачка вперед и выпада;

  - увеличить продолжительность фазы полета в прыжковом выпаде, в тренировке скачков вперед, закрытий назад после выпада с фазой полета и приземлением в боевую стойку.

       В групповом уроке данные установки применимы первоначально во время специализированной разминки, где приемы передвижений выполняются серийно, поточно, самостоятельно с воображаемым противником, при имитации движений партнера (тренера). В упражнениях на мишенях и тренажерах  целесообразны четкие установки на применения разновидностей приемов нападения с заданных тренером дистанций. Например:  со средней – выпад, с дальней – шаг (скачок) вперед и выпад или комбинация приемов нападения и маневрирования.

       Акцентируется внимание на преимущественное использование нападения – шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции против стоящего на месте противника или незначительно отступающего, комбинаций приемов нападения и маневрирования в ситуациях длинного отступления партнера (противника). Применение выпада предназначается как средство подготовки атак, а также для атаки (ответа) со средней дистанции на стоящего на месте или сближающегося противника.

1. Завоевывание пространства поля боя необходимо сочетать со стремительностью продвижения к противнику и готовностью начать атаку или защиту в случае активного противодействия с его стороны независимо от длины и быстроты начавшегося приближения. Оптимальное сочетание данных задач возможно при инициативе начала схватки за счет серии шагов вперед. При выполнении комбинации из нескольких непрерывных шагов вперед  спортсмен подвергается гораздо меньшему риску реагирования на ложные действия противника, используемые нередко в качестве зрительных помех. Кроме того, начавший сближение серией шагов получает также реальный шанс перехода в атаку при замедлении противником отступления. Благодаря приобретенной максимальной инерции сближения и наклону туловища вперед движения спортсмена оружием сохраняют требуемые технические параметры.
2. Для совершенствования умения варьировать пространственными параметрами атаки по ходу ее выполнения целесообразны преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки с различными комбинациями приемов нападения. При их выполнении в уроке, реагируя на противодействия тренера (партнера) со сближением в начальной фазе атаки, занимающийся укорачивает нападение. В свою очередь, преднамеренно-экспромтные комбинации в виде двух (трех)  последовательно выполняемых действий создают возможности для удлинения нападений. При этом атакующий спортсмен на каждом из отрезков  комбинации действует оружием адекватно возникающей ситуации, завершает атаку заранее выбранным способом или парирует неожиданную контратаку и наносит ответ.

       Следует иметь в виду, что двухступенчатые  и трехступенчатые комбинации нападений могут быть различной продолжительности в атаках с действием на оружие, атаках с финтами, атаках с переключением к защите и ответу или к нападению в открывающийся сектор. Однако в простых атаках следует максимально удлинять начальную часть комбинации, чтобы избегать задержек в движениях оружием и других технических погрешностей при завершении нападений. Повышение уровня адекватности дистанционных и моментных  параметров выполнения приемов нападения и их комбинаций осуществляется в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером первоначально на основе заданий, в которых тренер (партнер)  изменяет дистанцию начала схватки, а спортсмен самостоятельно определяет длину комбинации в соответствии с возникшей ситуацией. Целесообразно также в последующем передавать инициативу подбора дистанции начала схватки спортсмену и произвольное применение разновидности нападения.

     Стабилизация динамических характеристик выполнения разновидностей нападений достигается моделированием ситуаций с рефлекторными помехами со стороны тренера в виде неожиданных отступлений и сближений, выполняемых в различные моменты развития схваток, применением уклонений вниз и в стороны, запаздывающих контратак, ремизов и защит оружием, варьированием длиной и быстротой отступлений.

     Оптимизация пространственных параметров должна быть ориентирована, прежде всего, на реализацию тактических установок, например:

 - применять приемы с укороченными параметрами, главным образом выпада, шага (скачка) вперед и выпада, а также шагов вперед и назад в качестве компонентов подготавливающих действий;

 - преднамеренно выбирать параметры приемов нападения и разновидности комбинаций с учетом предполагаемого взаимоперемещения спортсмена и противника в предстоящей схватке;

 -предвосхищать длину выполнения нападений (сближений и отступлений), реагируя на неожиданные перемещения (остановки на месте) противника или тренера по ходу схватки.

     Типовые пространственные и моментные параметры выполнения приемов нападения и маневрирования и их комбинаций осваиваются при ведении поединков на заданной тренером дистанции (дальней, сверхдальней, средней), а также в условиях произвольного чередования спортсменом различных дистанций для начала схваток. Скрыть начало и содержание подготавливаемой атаки можно серией приемов маневрирования, а также приемов, составляющих стартовую часть комбинаций приемов нападения, как с учетом расстояния до противника перед схваткой, так и его предполагаемого перемещения по направлению и длине.

     Повышение адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения средств нападения в большей мере способствует их совершенствование  в ситуациях с пространственной и временной  неопределенностью, моделируемых в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером.

     Предвосхищение длины атак, отступлений и сближений, дистанции и момента начала действий совершенствуется при неожиданных для спортсмена перемещениях тренера (партнера).

Подобные упражнения служат также повышению уровня координации движений при переключениях от приемов нападения к приемам маневрирования, и наоборот.

     Для совершенствования моментных параметров выполнения приемов нападения целесообразны установки на серийное выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования в упражнениях на мишенях, с партнером, в индивидуальных уроках с акцентом на нанесение укола или удара в одноопорной фазе, при опережающем выпрямлении вооруженной руки момента постановки на опору впереди стоящей в выпаде ноги.

1. Приемы маневрирования, совершенствуемые обычно в процессе решения преднамеренных оборонительных задач, используются параллельно с защитой и ответом для удлинения атаки противника предварительным отступлением с целью успешного применения контратаки. Вместе с тем в поединках постоянно ощущается необходимость быстрого экспромтного отступления вслед за неудачной контратакой (или ответом), а также при переключении к обороне после атаки, оказавшейся короткой и вызвавшей переход противника в ответную атаку. Поэтому в индивидуальном уроке  тренер должен искусственно создать ситуации безрезультатного применения учеником совершенствуемых действий для последующего быстрого и неожиданного сближения с ним. Таким образом, будут созданы ситуации для экспромтного маневрирования, в процессе которых осваивается умение быстро перемещаться по фехтовальной дорожке в различных направлениях, переключаться от нападений выпадом к сериям шагов вперед и назад, что особенно важно в отступлении.
2. Использование приемов нападения и их комбинаций в целях разведки, во многом аналогично завоеванию пространства поля боя. И это естественно, так как в высокоманевренном поединке  удается разведать оборонительные намерения противника со сверхдальней дистанции лишь за счет длинного сближения и угрозы нанесения укола или удара. Следовательно, наиболее эффективными являются нападения со скачком и выпадом, комбинация из серии шагов и выпада.

     5.Преднамеренно выполняемые комбинации приемов    маневрирования, направленные на разведывание атаковых намерений противника, совмещаются с ложными контратаками или защитами при ведущей задаче перемещения по полю боя, не допуская приближений противника на критическую дистанцию, с которой возможно нанесение удара или укола.

6. Расширение состава используемых приемов нападения и маневрирования осуществляется в индивидуальных уроках, тренировочных боях, упражнениях с партнером на основе заданий, содержащих произвольное чередование самостоятельно выбранных, адекватных предстоящей ситуации их разновидностей. Например:

- нападение – шаг (скачок ) вперед и выпад с дальней дистанции чередуется с комбинациями

- шаг вперед + скачок и выпад, шаг (скачок) вперед + «стрела».

Целесообразно также чередование следующих разновидностей комбинаций, выполняемых на отступающего тренера (противника):

- шаг (скачок) вперед и выпад + выпад,

- скачок вперед + шаг и выпад,

- бег (скрестные шаги) вперед + «стрела».

 Усложнению ситуаций служит дополнение упражнений непрерывным маневрированием шагами вперед и назад в целях подготовки оптимальной дистанции для начала схватки. При этом разнообразие состава комбинаций передвижений достигается преимущественно заменой их стартовой части произвольным чередованием шагов, скачков, бега (скрестных шагов).

  Расширение состава разновидностей приемов должно ориентироваться на уровни взаимосвязей объективных факторов, определяющих динамику специализации и индивидуализации состава приемов передвижений. С учетом принципа взаимоисключения (если спортсмен склонен к применению шага вперед и выпада, то нет смысла увеличивать объемы «стрелы» из-за практически одинаковых целевых установок для их применения),  а также принципа взаимозамены (для затруднения противникам тактических оценок закончившихся схваток) целесообразны чередования комбинаций приемов нападения, имеющих координационные основы их выполнения.

7.Варьирование составом компонентов в комбинациях приемов нападения и маневрирования необходимо как в тактических целях, так и для повышения качества перемещений фехтовальщиков по дорожке в неожиданно возникающих ситуациях со значительными по длине преследованиями противника. Осваиваются они на основе следующих педагогических установок:

1) поочередно выполнять две (три) разновидности комбинаций приемов в определенной ситуации, многократно повторяемой в упражнении с тренером (партнером), например:

  - серию шагов назад + бег назад;

  - скачок назад + бег назад;

  - скачок назад + серию шагов назад;

  - скачок вперед и выпад + выпад, выпад + скачок вперед и выпад, скачок вперед и выпад + «стрела»;

2) изменять состав приемов в комбинации, реагируя на перемещения тренера (партнера), например:

  - шаг вперед и выпад (тренер или партнер стоят на месте), шаг вперед + серия шагов вперед + выпад (реагируя на отступление тренера или партнера), шаг вперед + скачок вперед и выпад (реагируя на отступление тренера или партнера).

8. Средние данные ширины боевой стойки являются достаточно кансервативными. Однако при этом увеличение минимальных и максимальных показателей по мере повышения квалификации и стажа занятий, видимо, в связи с ростом напряженности борьбы за победу и повышение рангов соревнований в годичных циклах тренировки. Все это определяет необходимость контроля со стороны тренеров во время боевой практики и официальных соревнований за параметрами боевой стойки, в целях  применения необходимых коррекций. В частности, использование оборонительной тактики нередко вызывает увеличение ширины боевой стойки, а также неоправданное сужение боевой стойки в поединках с  уступающими по квалификации противниками.

9. Дистанция маневрирования и дистанция начала схватки является важными критериями оценки адекватности состава приемов и пространственных параметров их выполнения квалифицированными фехтовальщиками на рапирах. Вместе с тем анализ соответствия длины дистанции проводится совместно с оценками эффективности применения атак и средств противодействия атакам, оценками использованного соотношения между подготавливающими средствами и наступательными  и оборонительными действиями. Необходимо и сопоставление длины используемых спортсменами дистанций и их росто - весовых данных, а также двигательных возможностей по преодолению пространства фехтовальной дорожки.

10. Индивидуализация приемов передвижений требует учета нескольких положений, в частности:

1) выявление склонностей конкретных спортсменов к применению определенных разновидностей приемов маневрирования и приемов нападения, например нападения – шаг (скачок) вперед и выпад, серии выпадов, серии шагов, скачка вперед или скачка назад. Затем должна проводиться планомерная реализация установок на их совершенствование и включение в комбинации приемов;

2) учета общей оснащенности занимающихся приемами передвижений, определяемой уровнем их квалификации и стажа занятий;

3) учета антропометрических данных (прежде всего росто – весовых) и уровня скоростно – силовых показателей, оцениваемых по результатам двигательных тестов, главными среди которых являются прыжок в длину с места толчком двух ног, тройной прыжок с места, бег на 60 м или челночный бег – 4 отрезка по 15 метров с тремя поворотами.

  Индивидуализация количественных соотношений между разновидностями  типовых приемов передвижений осуществляется первоначально посредством расширения  круга разновидностей приемов нападения и маневрирования и их комбинаций, выполняемых после предварительного отступления или сближения, а также разнообразия ситуаций их применения. Учитываются и объективные связи между определенными средствами, индивидуальные склонности спортсменов к применению отдельных приемов.

  Фехтовальщики с небольшими ростовыми данными (рост менее 170 см) и невысоким уровнем скоростно-силовых качеств преимущественно осваивают комбинации – шаг вперед, скачок и выпад, шаг (скачок) вперед, выпад и выпад, шаг (скачок) вперед и «стрела». Спортсмены высокого роста (более 170 см) или со средними скоростно-силовыми данными совершенствуют комбинации, стартовая часть которых состоит преимущественно из серии шагов вперед, скрестных или приставных шагов, заканчивающихся выпадом. Спортсмены, склонные к беговым формам перемещения, осваивают комбинации – бег (скрестный шаг) вперед, выпад («стрела»), скачок вперед и скрестный шаг вперед и выпад.

  Фехтовальщикам, склонным к наступлению, целесообразно форсировать разнообразие приемов сближения в подготавливающих целях на основе принципа взаимозамены их разновидностей для последующего применения типовых приемов нападения и их комбинации. Расширение состава приемов нападения достигается путем моделирования в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером ситуаций, требующих их преднамеренного выбора в заданных ситуациях. Для тренировочных боев даются установки на увеличение объемов подготавливающих нападений с выпадом или шагом (скачком) вперед и выпадом, преднамеренное их чередование с действительными атаками.

  Фехтовальщикам, склонным к обороне, рекомендуется преднамеренно чередовать нападения с выпадом на сближающихся противников и разновидности нападений после предварительного отступления – шаг (скачок) назад и выпад («стрела»), шаг (скачок) назад и шаг (скачок) вперед и выпад.

15. Совершенствование техники передвижений фехтовальщиков служит увеличение моторной плотности тренировочного процесса, психической напряженности применяемых упражнений и боевой практики, в том числе осуществляемых путем маневрирования на ограниченном пространстве дорожки, ведение поединков вблизи «границы». Могут быть также использованы и ограничения во времени поединков, ситуации с критическим счетом, установки на создание сближенной дистанции, скоротечная подготовка действий и неожиданные сближения, остановки и отступления, серии боев на фоне утомления.

16. Нередко возникают необычные  комбинации приемов нападения и маневрирования, которые вытесняют общеизвестные их сочетания, даже такие, как  выпад и повторный выпад, скачок и выпад и «стрела», особенно в ситуациях преследования противника на всю длину поля боя. Однако наиболее элементарным способом удлинения атаки является переход в рапире и шпаге после любого из нападений в ускоряющийся бег, *а в сабле на серию шагов вперед*. При этом удлинение атаки эффективно лишь в том случае, если нападающему спортсмену до перехода к повторному нападению удалось достаточно сблизиться с противником (примерно до средней дистанции), когда финты или действие на  оружие представляют реальную угрозу. В этом случае нападение сохранит право «атаки» и возможности его разнообразного завершения. Преследованием же противника на дальней дистанции удается лишь завоевать пространство поля боя, превращая наступление в подготавливающее действие.

  Технически более сложно выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования, составленных из скачка  и выпада, последовательно дважды выполняемых, скачка и выпада и повторного выпада.

  Помимо нетиповых комбинаций, начинаемых приемами нападения (выпадом, «стрелой», скачком и выпадом), целесообразно также освоение комбинаций, состоящих из серии шагов назад и «стрелы», шагов назад и скачка и выпада с повторным выпадом.

  Свободное координирование движений и непрерывность движений фехтовальщика по полю боя при адекватном варьировании пространственными параметрами являются отдельными элементами мастерства при выполнении любых комбинаций приемов нападения и маневрирования.

**ОБУЧЕНИЕ ПО  ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся – 8-10 лет.

Продолжительность обучения – **до 3 лет**

*Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями*

В практике организации обучения фехтованию детей 8-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

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

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

 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувыпад.

Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 3-я (в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 3-е (в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

  СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

 Имитация укола прямо из 3-й позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Перемены позиций:

- из 3-й в 4-ю;

- из 4-й в 3-ю;

- из 3-й в 5-ю;

Перемены соединений:

- из 3-го в 4-е;

- из 4-го в 3-е;

Удар по маске, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с полувыпадом).

Удар с переносом по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по левому боку с полувыпадом, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку с серией шагов вперед и полувыпадом.

Атака ударом по маске и переключением – 4-я защита с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперед и полувыпадом).

Защита 5-я без ответа.

Атака – удар переносом по левому или правому боку с выбором, реагируя на сближение партнера (тренера) и попытку входа в соединение.

 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся – 9-12 лет.

Продолжительность обучения – **свыше 1 года**

*Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя*

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

  СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

 Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.

Защиты 4-я и 3-я с выбором и ответ ударом по маске.

5-я защита и ответ ударом по маске.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперед и выпадом - финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.

Комбинация действий – атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением – повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий - ложная атака ударом по маске и повторная  атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнение контратаки в фехтовании на саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в сабле).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

 ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

**Тактические знания**

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

         Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида  фехтования, такие, как:

- поражаемая поверхность;

- секторы и основные способы нападений;

- пространство поля боя;

- продолжительность поединков;

- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

         Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;

- прямой защиты и ответа;

 атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;

- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

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

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

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

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

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;

- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длиной фазой сближения).

         Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования.

Фехтовальщикам на саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в маску или вооруженную руку.

**Тактические качества**

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

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

         Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

         Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированны на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

         Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

         Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

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

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

  ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

 Минимальный возраст занимающихся – 11-13 лет.

Продолжительность обучения – **до 2-х лет**

*Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений*

В первые два года (11-13 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-15 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

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

         На занятиях с подростками 11-13 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за из сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок,  они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

         Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 – летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

         В возрасте 11-13 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связанно с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

         Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны прилагать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют  освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

         Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-13 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового  созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

         Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

         В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ОРУЖИЕМ

 Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.

 Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад(шаг вперед и выпад+ выпад).

 Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений -серия шагов вперед и выпад(скачок и выпад + выпад).

 Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске(левому боку) и переключением- удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключением- удар по левому боку.

Повторная атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с переключением:

- от удара по маске ( левому  боку) к удару по правому боку;

- от удара по правому боку к удару по левому боку;

- от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске(из 3-й позиции);

- от защиты к удару по руке в наружный сектор( из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака- батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо( переносом) ударом по руке в наружный сектор.

 ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

 Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом(переносом в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерения противника применить определенную защиту для выполнения атаки переносом.

Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола(удара).

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

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).Вызывать прямые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 3-й контрзащиты и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле – удар по правому боку).

   Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;

- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;

- от отступления к простой атаке;

- от простой атаки к простой повторной атаке;

- от удара по маске к удару по правому боку.

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;

- от ответов в определенный сектор;

- от контратак, выполняемых стоя на месте.

  Преднамеренно контратаковать:

- переносом атаки с батманом в определенное соединение;

- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;

- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;

- применение вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;

- ложной атакой с прямым батманом.

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

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки).

Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

Выполняется ложной прямой защитой.

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

Выполняется длинным сближением.  
Вызывать контратаки ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

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

  Переключаться:

- от защиты к атаке одним финтом;

- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);

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

- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

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

 Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований.

- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;

- права участника соревнований;

- обязанности участника соревнований.

 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Минимальный возраст занимающихся – 13-15 лет.

Продолжительность обучения –**свыше 2-х лет**

*Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований*

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ОРУЖИЕМ

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

Перемены нижней и верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.

  Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;

- переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Атаки:

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

- ударом по маске и переключением – удар по правому (левому) боку;

- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;

- с финтами по правому  и левому боку и ударом по правому боку;

- с финтами по правому и левому боку и ударом по левому боку.

Защиты 3-я, 4-я, 5-я, с выбором и ответ ударом по маске.

Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3-я и 4-я с выбором и шагами назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;

- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;

- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);

- уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

  Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

Повторные атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;

- финт ударом по маске и удар по правому боку;

- финт ударом по левому боку  и удар по правому боку.

Атаки со скачком и выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:

- финт ударом по маске и ударом по правому боку;

- финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;

- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;

- контратакой ударом по руке в наружный сектор;

- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.

Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.

Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

 ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;

- перемену позиции, вход в соединение;

-  медленно и коротко  отступающего;

-  длинно сближающегося;

- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

- атаки с финтами излишней продолжительности;

- излишне длинные атаки.

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

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;

- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;

- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника, применять определенные защиты для выполнения атак переносом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

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

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена  позиции,  замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

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

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

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 3-й контрзащиты  и нанесение контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для  применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

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

Вызывать контратаки противника ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;

- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;

- от  защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);

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

- от контратаки к применению защиты и ответа;

- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;

- длину подготавливающих движений оружием.

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

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

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

**Тактические знания**

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоночально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак – простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;

- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;

- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);

- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

- атак, предназначенных для начала схватки;

- повторных атак;

- атак на подготовку;

- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от ударов и уколов в туловище и маску.

Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий, выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться  потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения действий маскировки, первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движение противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

**Тактические качества**

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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

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

**IV. Система контроля и зачетные требования**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ, ТЕОРИИ ФЕХТОВАНИЯ

Группы начальной подготовки

1. Получить положительную оценку за технику изученных приемов и освоенные тактические умения.
2. Сдать зачет по теории фехтования
3. Овладеть навыками подготовки снаряжения к занятиям и соревнованиям, ремонта оружия.

Группы учебно-тренировочные

1 год обучения.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения разновидностей атаки
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий, проявлять тактические умения, основанные на оценке действий противника.
3. Знать правила соревнований, основные принципы разбора фехтовальной фразеологии.

2 год обучения.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атаки, защит с ответом, контратаки.
2. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя, с позиционного на маневренный бой, с оборонительного на наступательный бой.
3. Овладеть навыками судейства в роли арбитра.

3 - 4 года обучения.

1. Получить положительную оценку по технике основных действий.
2. Сдать зачет по теории фехтования.
3. Сдать зачет по судейской практике, основным положениям правил соревнований в избранном виде оружия.

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в  свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в  свободном темпе 10 мин. |
| Сила | Подтягивания на  перекладине - 3 раза | Подтягивания на  перекладине - 1 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) | Прыжок в длину с места  (не менее 1,1 м) |

**Нормативы**

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки | |
| Быстрота | бег 20 м (не более 4 с) | бег 20 м (не более 4 с) | |
| Координация | челночный бег 4 x 15 м (не более 15,1 с) | челночный бег 4 x 15 м (не более 16,1 с) | |
| челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с) | челночный бег 4 x 5 м (не более 8,1 с) | |
| бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз) | бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз) | |
| Сила | кистевая динамометрия (не менее 26 кг) | кистевая динамометрия (не менее 21 кг) | |
| Скоростно-силовые  качества | высота выпрыгивания (не менее 25 см) | высота выпрыгивания (не менее 22 см) | |
| прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) | прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) | |
| тройной прыжок с места (не менее 5,6 м) | тройной прыжок с места (не менее 5,3 м) | |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**V. Перечень информационного обеспечения**

1. Аркадьев В.А. – тактика в фехтовании. ФИС 1969
2. Аркадьев В.А. – Ступени мастерства фехтовальщика. ФИС 1975
3. Келлер В.С., Тышлер Д.А. – Тренировка фехтовальщика. ФИС 1972
4. Тышлер Д.А. – Что должен знать спортсмен о технике и тактике. ФОН 1995
5. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. – Физическая подготовка юных фехтовальщиков. «Советский спорт» 1986
6. Тышлер Д.А. – «Спортивное фехтование» Учебник для Вузов Физической культуры. ФОН 1997
7. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. – «Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков». Учебное пособие 2002
8. «Фехтование» Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. РГАФК 1998