

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Протокол Малого педагогического совета  
Специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва № 1  
№ 4 от «20» 04 2017 г.

Явгель Н. Е. Явгель  
/руководитель структурного подразделения/



**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 183/14 от «24» 08 2017 г.

генеральный директор  
М. Р. Катанова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст учащихся: с 9 лет  
Срок реализации: 9 лет и более

**Разработчики:**

Веселовский Федор  
Георгиевич, тренер-  
преподаватель,  
Шелохнева Валентина  
Алексеевна, инструктор-  
методист

**ОДОБРЕНА**

Протокол Методического совета  
№ 13 от «23» 08 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>9</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>24</b>
<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>58</b>
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>62</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фехтование – спорт, искусство, военная наука, средство воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия.

Первые труды по фехтованию, вышедшие в 1474 году, принадлежат испанским учителям. Именно Испания была центром фехтования того времени. Возможно поэтому считается, что современное фехтование зародилось в Испании. В XVI веке итальянцы систематизировали обучение, определив основные принципы фехтования, разработали классификацию приемов и действий.

В это же время во Франции выходят трактаты, описывающие технику фехтовальных приёмов, которая очень близка современной. В 1567 году в Париже создаётся Академия преподавателей фехтования. В XVII веке во Франции появляется рапира с кожаным наконечником – оружие более лёгкое и удобное для обучения. В XVIII веке опять же французы вводят фехтовальные маски, и с этого момента начинается небывалый взлёт фехтовального искусства. Дуэли плавно переходят в «белые дуэли», где присутствует судья и 4 свидетеля, которые считают нанесённые уколы. И, наконец-то, рождается спортивный поединок!

Эта эпоха характеризуется особой ритуальностью проведения поединков. Фехтование подразумевало не только виртуозную технику, но элегантность и галантность. Приветствия перед боем, учтивые поклоны, утончённые манеры – всё это было неотъемлемой частью фехтования.

В XIX веке фехтование формируется как вид спорта. Наиболее активно спортивное фехтование развивается во Франции, Италии, Австро-Венгрии и Германии.

В России интерес к "шпажному искусству" возник в начале XVIII века. В 1701г. в Москве Пётр I организовал школу математических и навигацких наук, в учебную программу которой впервые был введён обязательный предмет, так называемая "рапирная наука". В Морской академии наук, открытой в Санкт-Петербурге в 1719 г. "рапирная наука" была также включена в учебную программу. Позднее, при Московском и Казанском университетах, были открыты гимназии, где занимались фехтованием. В России первыми учителями фехтования были иностранцы. Но уже в первой половине XIX века количество преподавателей фехтования в России значительно возросло за счёт русских мастеров, воспитанников военных учебных заведений. С 1860 года в России начинают проводиться первые соревнования на звание Чемпиона России. В конце XIX и начале XX века в России издаётся большое количество печатных трудов по фехтованию, так называемых "руководств фехтования". В это же время русские фехтовальщики начинают участвовать в международных турнирах.

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 современном спортивном фехтовании существует три вида оружия – рапира, шпага и сабля. Различия между ними заключаются в размерах поражаемой поверхности и в правилах судейства соревнований. Современный фехтовальный бой проводится с использованием электрооборудования для фиксации уколов.

Настоящая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «фехтование» (далее – ДОПП, Программа) разработана на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по фехтованию ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» и анализа данных научных исследований в области теории и методики фехтования, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup> и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

- 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// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.02.2013 № 50;
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125.

Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).

Программа предусматривает овладение всеми видами спортивного фехтования (фехтование на шпагах, фехтование на рапирах и фехтование на саблях) и рассматривает спортивное фехтование как часть материальной и духовной культуры общества, как средство раскрытия красоты движения и спортивного своеобразия, особенностей восприятия и отражения окружающего мира, приобщения к национальным и спортивным культурным традициям.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации Программы:** ДОПП рассчитана на 9 лет обучения и более.

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 44 недель (в соответствии с п. 39 Приказа 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»).

**Цель Программы:** развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

#### **Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в избранном виде спорта - фехтовании;
- приобретение специальных знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта, судейству соревнований;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в фехтовании;
- подготовка к освоению программ следующей ступени - спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Содержание** Программы учитывает особенности подготовки учащихся по фехтованию, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в фехтовании;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки фехтовальщика;

- постепенное повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Содержание ДОПП основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и основных педагогических принципах: *целостности* (соблюдение единства обучения, воспитания и развития), с одной стороны, и системности, с другой; *гуманизации* (признание личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания); *деятельностного подхода* (знания приобретаются учащимися во время активной деятельности); *возрастного и индивидуального подхода* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Программа содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Избранный вид спорта - фехтование;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Техничко-тактическая и психологическая подготовка.

### Условия реализации Программы

Учитывая анализ практики спортивных школ и детских секций фехтования, занятия проводятся в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение происходит постепенно и основывается на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Содержание данной Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может вносить коррективы при обнаружении значительных различий между учащимися в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития двигательных и психических возможностей.

Образовательный процесс по Программе осуществляется по этапам. Наименования этапов варьируются в различных документах:

<b>Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 (с изменениями)</b>	Этап начальной подготовки	До одного года	Учебно- тренировочный	До двух лет	Этап совершенств о-вания спортивного мастерства	До года
		Свыше года		Свыше двух лет		Свыше года
<b>Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 №730 - ФГТ</b>	Этап начальной подготовки	До 3 лет	Тренировочный этап (период базовой подготовки)	До 2 лет	Этап совершенств о-вания спортивного мастерства	До 2 лет
				До 3 лет		
<b>Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 (ФС фехтование)</b>	Этап начальной подготовки	2 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	Этап совершенств о-вания спортивного мастерства	Без ограничений

<b>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125</b>	Этап начальной подготовки	До одного года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углублен ной специали- зации	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Весь период
		Свыше года		Началь- ной специали- зации		

В данной Программе используются наименования этапов Программы в соответствии с Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016):

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Таблица 1

**Продолжительность этапов, минимальный возраст обучающихся для зачисления, минимальное количество обучающихся в группах, режим занятий и требования по видам подготовки по виду спорта «фехтование»**

Наименование этапа	Длительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
НП	До 1 года	9	Не менее 15	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	Свыше года	10-12	Не менее 14	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	До 2-х лет	11-13	8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II юн. разряд, I юн. разряд
	Свыше 2-х лет	13-14	6	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I юн. разряд, II, I разряд
ССМ	До 1 года	15-17	5	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, КМС
	Свыше года	17-18	4	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, КМС, МС

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься фехтованием, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом (предоставившие медицинскую справку по форме № 086/у) и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую спортивную форму и обувь.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам

обучения в группах учебно-тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных требований.

*Группы этапа совершенствования спортивного мастерства* формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Реализация этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения.

### **Формы занятий**

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- контрольные занятия по сдаче нормативов.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки допускается привлечение дополнительно к основному тренеру-преподавателю других тренеров-преподавателей и иных специалистов при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с учащимися.

**Отличительной особенностью** данной Программы является возможность ее *непрерывного освоения*: в каникулярный период организуется учебно-тренировочный процесс в Загородном центре детско-юношеского творчества «Зеркальный» ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», других физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях (центрах), а также участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» или иными физкультурно-спортивными организациями.

### **Планируемые результаты**

*Этап начальной подготовки:*

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом, в т.ч. фехтованием;
- сформированность широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники базовых элементов фехтовальной школы;
- развитие физических качеств;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Учебно-тренировочный этап:*

- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- приобретение устойчивой мотивации к занятиям фехтованием;
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП;
- выполнение и подтверждение разрядных требований: в период до 2-х лет от 3-го до 1-го юношеского разряда, свыше 2-х лет - от I юношеского разряда до I разряда и КМС.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- высокий уровень спортивной мотивации;
- выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП;
- выполнение и подтверждение разрядных требований КМС и МС.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - история развития фехтования;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по виду спорта фехтование, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта фехтование; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта фехтование; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
  - основы спортивной подготовки;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке фехтовальщика;
  - требования техники безопасности при занятиях фехтованием;
- ***в области общей и специальной физической подготовки:***
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фехтованием;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- ***в области избранного вида спорта - фехтовании:***
  - овладение основами техники и тактики фехтования, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах боев;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение норм, требований для присвоения спортивных разрядов и званий;
- ***в области технико-тактической и психологической подготовки:***
  - освоение основ технических и тактических действий в фехтовании на различном оружии;
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
  - умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- ***в области освоения других видов спорта и подвижных игр:***
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями фехтования и правилами подвижных игр, необходимых для формирования определенных физических качеств;
  - умение развивать специфические физические качества, необходимые фехтовальщику средствами других видов спорта и подвижных игр;



- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец учебного года;
- наличие присвоенных спортивных разрядов и спортивных званий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая и специальная физические подготовки;
- Избранный вид спорта - фехтование;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Техничко-тактическая и психологическая подготовки.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами по виду спорта фехтование);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовки в объеме от 20 до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовки в объеме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям представлены в Таблице 2. С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по этапам обучения (Таблица 3).

План-схема годового цикла подготовки и распределения программного материала на различных этапах подготовки представлена в Таблицах 4-6.

Таблица 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям (в часах)**

Предметные области	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Теоретическая подготовка	14	21	28	41	56	64
Общая и специальная физическая подготовка	53	80	106	159	212	248
Избранный вид спорта - фехтование	120	180	240	360	480	560
Другие виды спорта и подвижные игры	14	21	28	42	57	66
Техничко-тактическая и психологическая подготовка	37	55	74	111	146	172

Самостоятельная работа	26	39	52	79	105	122
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий					
Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации	+	+	+	+	+	+
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями	+	+	+	+	+	+
Промежуточная и итоговая аттестации	+	+	+	+	+	+
Итого	264	396	528	792	1056	1232

Таблица 3

**Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок**

Виды нагрузки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Количество соревнований	2	4	8	10	12	15
Количество дней соревнований	2	4	11	14	16	20
Количество тренировочных боёв	170-230	440-560	1450-1650	1850-2050	2700-3000	3500-3700
Количество боёв в соревнованиях	24-30	32-40	110-120	170-190	280-320	360-440

**План-схема годового цикла подготовки  
и примерного распределения программного материала**

Таблица 4

**Этап начальной подготовки**

Структура	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Разделы подготовки												
Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Общая и специальная физическая подготовка:												
-координационные способности				X	X	X			X	X	X	
-быстрота	X	X	X		X		X	X	X	X	X	
-скоростно-силовые качества	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-гибкость	X	X	X	X		X				X	X	
-выносливость												
Избранный вид спорта - фехтование												
-приёмы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-учебно-тренировочные бои по заданию				X	X	X	X	X	X	X		
-боевая практика							X	X	X	X		
Технико-тактическая и психологическая подготовки												
-упражнения с партнёром	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-индивидуальные уроки				X	X	X	X	X	X			
Другие виды спорта и подвижные игры												
-легкоатлетические упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Соревнования:												
-контрольные				X				X	X			
Промежуточная и итоговая аттестации				X					X			
Самостоятельная работа									X	X	X	X

## Учебно-тренировочный этап

Структура годового цикла	Периоды											
	Подготовительный				Соревновательный						Переходный	
	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Разделы подготовки												
Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Общая и специальная физическая подготовка												
-координационные способности	X	X	X	X					X	X	X	
-быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-скоростно-силовые качества	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-гибкость	X	X	X	X								
-выносливость					X	X	X	X	X	X	X	
Избранный вид спорта - фехтование												
-приёмы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-учебно-тренировочные бои по заданию		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
-боевая практика							X	X	X	X		
Технико-тактическая и психологическая подготовки												
-упражнения с партнёром	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-индивидуальные уроки				X	X	X	X	X	X			
Другие виды спорта и подвижные игры												
-легкоатлетические упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Соревнования:				X	X	X		X	X			
Промежуточная и итоговая аттестации				X				X	X			
Самостоятельная работа									X	X	X	X

## Этап совершенствования спортивного мастерства

Структура годового цикла	Периоды											
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Разделы подготовки												
Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Общая и специальная физическая подготовка												
-координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-скоростно-силовые качества	X	X									X	
-гибкость	X	X	X									
-выносливость			X	X	X					X	X	
Избранный вид спорта - фехтование												
-приёмы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-учебно-тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
-боевая практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Технико-тактическая и психологическая подготовки												
-упражнения с партнёром	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Другие виды спорта и подвижные игры												
-легкоатлетические упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Соревнования:		X		X	X	X	X	X	X			
Промежуточная и итоговая аттестации				X				X	X			
Самостоятельная работа									X	X	X	X

## 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 10-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 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 Программой предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

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

Тренировка 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 отдых от занятий планируется за день до официальных соревнований. Целесообразно и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Планируя подготовку квалифицированных юных фехтовальщиков, начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет, годичный цикл делится 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) состоит 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 февраль-апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является участие в первенствах кадетов и юниоров, а для сильнейших спортсменов - мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при 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 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в мае - июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязательен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинство же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле-июне не предусматриваются крупные официальные соревнования продолжают 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 восстановительной этап).

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

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

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

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- 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 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.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важны изменения интенсивности упражнений и продолжительности частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или



совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности моделируют или превышают 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 состояния занимающихся.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности спортсмену даются 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 имеет 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 ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка фехтовальщиков 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.

#### *Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фехтование»*

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	незначительное влияние
Вестибулярная устойчивость	среднее влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	незначительное влияние

### ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – ФЕХТОВАНИЕ

Фехтование — это вид спорта, в основе которого лежит единоборство на одном из видов спортивного холодного оружия. Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя.

Используется три вида оружия — рапира, сабля, шпага. Фехтовальное оружие состоит из клинка и гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена). На острие оружия надевается железный наконечник с кнопкой, который с помощью провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Сабля наконечника не имеет.

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

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

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

Фехтование уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает благотворное, тонизирующее действие на организм, но также развивает интеллект, координацию, выносливость, ловкость и быстроту. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость, и повышается самооценка.

И это вполне закономерно, ведь фехтование – бесконтактное единоборство. Для того чтобы выиграть, спортсмен должен подготовиться не только физически, отлично овладеть техникой, но и психологически настроиться на победу и научиться быстро принимать решения в скоротечном бою. При этом фехтовальщик вполне может допускать промахи без серьезных последствий в отличие от других видов единоборств, где за малейшую ошибку можно получить травму. В фехтовальном поединке вырабатываются такие качества, как умение контролировать эмоции, быстро и беспристрастно принимать решения и незамедлительно действовать, умение точно рассчитать оптимальную глубину дистанции при атаке и защите: слишком близкое приближение к противнику затрудняет оборону, а чрезмерное расстояние – лишает возможности нанести быстрый удар. Для спортсмена очень важно уметь трезво оценивать ситуацию и не бояться идти на риск. Во время занятия фехтованием задействованы все группы мышц, как мелкие, так и крупные: и спина, и бицепс с трицепсом, и грудные мышцы. Но основная нагрузка идёт на ноги, которые постоянно находятся в движении.

Основными признаками специализированной деятельности фехтовальщиков являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личным противоборством участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, разнообразие ситуаций;
- неожиданность значительного числа ситуации, количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений.

Эта сторона подготовки фехтовальщиков направлена на формирование и дальнейшее совершенствование качеств занимающихся, на вооружение их знаниями и умениями, необходимыми для практической работы в качестве организатора, судьи или общественного инструктора, или для передачи опыта молодежи.

Инструкторская и судейская практика проводится в процессе тренировочных занятий при помощи изучения правил соревнований, методики уроков и систематических заданий на проведение разминки, части урока, судейства боев в роли углового судьи, секретаря, руководителя боя и т. д.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования

спортсменом своих психофизических возможностей. Она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, ЧТО он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс теоретических и практических средств и методов:

- беседы, объяснения, рассказы, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- 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, скорости, 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 годового 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 которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола/удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями продолжительностью до 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

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

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 столкновения клинка в атаке и ответе с защитой противника удастся 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 двух темповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на применение определенного действия. Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или с 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-преподаватель 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 точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся 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), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, тактика включает обучение рациональному распределению сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

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

Основным материалом тактической подготовки являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

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

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

Главная задача ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами индивидуальной и коллективной психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются: развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основной задачей этого раздела подготовки в фехтовании является достижение состояния *психической готовности фехтовальщика* к эффективной деятельности в избранном виде в фехтования (рапира, сабля, шпага).

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном фехтовании – сложный многокомпонентный процесс, который предусматривает психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности фехтовальщика. Психическая подготовка неразрывно сочетается с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

В программе применяются два вида психической подготовки спортсменов:

- *общая психическая подготовка*, понимаемая как система воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых фехтовальщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде в фехтовании;
- *специальная психическая подготовка*, предполагающая непосредственную психическую подготовку фехтовальщика к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением фехтовальщика в условиях данного соревнования.

## ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое

мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом дается обучаемым определенная установка на игру.

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Футбол: удары по мячу ногой (левой, правой), выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Лапта.

Пионербол: ловля мяча, передача мяча, двумя или одной руками.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты.

ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» предоставляет уникальную возможность (наличие бассейна) включить в программу обучение плаванию: обучение умению держаться на воде, плавание произвольным способом, плавание вольным стилем без учета времени.

## КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Все соревнования, в которых участвуют учащиеся, включены в системы отбора в сборные команды СДЮСШОР, Санкт-Петербурга, России. Для начинающих фехтовальщиков основными являются: первенство по фехтованию на уровне СДЮСШОР, города и т.п.

Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях учащийся должен принять участие сначала в отборочном турнире, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, и принять участие в контрольных соревнованиях.

Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, поэтому организуются дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, в т.ч. в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых включаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. К занятиям фехтованием допускаются учащиеся с 9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по фехтованию необходимо соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
4. При проведении занятий по фехтованию в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения:
  - при неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
  - не выполнять упражнения в отсутствие тренера-преподавателя;
  - соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены;
  - не пользоваться неисправным оружием. При поломке клинка или потере наконечника клинка необходимо прекратить бой или тренировку, дать условный сигнал противнику, отступив на несколько шагов назад и подняв невооруженную руку.
  - не выполнять упражнения без защитной экипировки:
    - на тренировку на вооруженную руку нужно иметь перчатку, закрывающую вход в рукав;
    - все контакты с противником (отработка защит, приемов, игра дистанцией и т.д.) должны проводиться в маске;
    - маски фехтовальщики снимают только после команды;
    - бой начинается или заканчивается только по команде.
6. При несчастном случае необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СДЮСШОР, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 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 и тактикой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь, тренированность фехтовальщика проявляется 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 годового цикла.** Техничко-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, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированной быстроте, а многократное выполнение итога действия с максимальной скоростью направлено на повышение **уровня** выносливости и волевых проявлений. В то же 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.** Техничко-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 специализированную соревновательную деятельность фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

# СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО 1 ГОДА

Минимальный возраст учащихся - 9 лет.

Продолжительность обучения – 2-3 года.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

### Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники фехтования и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### Особенности организации обучения на этапе

В обучении фехтованию детей 9-10 лет большая часть времени отводится 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 внимания, которое дети 9-10 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.

### *1. Теоретическая подготовка*

- История развития фехтования за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий фехтованием для развития детей.
- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Краткие сведения о технике фехтования.
- Основы здорового образа жизни.
- Основы спортивного питания.
- Изучение специальных терминов:
  - Рапира
  - Сабля
  - Шпага
  - Рукоятка

- Гарда
- Гайка
- Клинок
- Острие клинка
- Боевая стойка
- Шаг вперед
- Шаг назад
- Выпад
- Закрытие с выпада назад
- Показ укола
- Укол прямо
- Позиции 6-я, 4-я
- Перемена позиций
- Соединение 6-е
- Соединение 4-е
- Перемена соединений
- Салют
- Дистанция
- Атака
- Защита
- Перевод
- Батман
- Ответ
- Финт
- Специализированные положения и движения:
  - Держание оружия
  - Боевая стойка
  - Шаг назад
  - Шаг вперед
  - Серия шагов вперед
  - Серия шагов назад
  - Полу выпад
  - Закрытие из полу выпада назад
  - Программы обучения
  - Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле)
  - Позиция 4-я
  - Позиция 5-я (в сабле)
  - Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле)
  - Соединение 4-е
  - Салют
  - Шаг вперед и выпад
- Специализированные движения оружием:
  - Имитация укола, удара прямо из исходного положения (И. П.). Имитация укола прямо с полу выпадом, фиксируя конечное положение клинка.
  - Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.
  - Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.
  - Круговые движения клинком в верхних позициях.
  - Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

## **2. Техническая и тактическая подготовка**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадам), владея 6-м соединением  
Укол прямо стоя на месте (с полу выпадам), владея 4-м соединением  
Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте  
Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадам  
Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте  
Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадам  
Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте  
Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полу выпадам  
Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте  
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадам  
Защита 4-я из 6-го соединения без ответа  
Защита 6-я из 4-го соединения без ответа  
Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол  
Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо  
Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо  
Атака - финт уколком прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с выпадам (шагом вперед и выпадам)  
Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с выпадам (шагом вперед и выпадам)  
**ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ**  
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 выпадам)  
Удар по правому боку, стоя на месте (с выпадам)  
Удар по правому боку, стоя на месте (с выпадам)  
Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с)  
Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с выпадам)  
Атака ударом по маске с выпадам, с шагом вперед (серией шагов вперед) и выпадам  
Атака ударом по правому боку с выпадам, с шагом вперед (серией шагов вперед) и выпадам  
Атака ударом по левому боку с выпадам, шагом в перед (серией шагов вперед) и выпадам  
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 выпадам  
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 выпадам (с серией шагов вперед и выпадам).  
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.

#### **ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю  
Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е  
Укол прямо стоя на месте (с выпадам), владея 6-м соединением  
Укол прямо стоя на месте (с выпадам), владея 4-м соединением  
Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте  
Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с выпадам  
Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте

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

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Минимальный возраст занимающихся - 10-12 лет.

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

### **Особенности обучения на этапе**

В возрасте 10-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из 2 сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое в 10-12 лет еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 10 лет подростки способны к волевым усилиям 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 10-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

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.

### **1. Теоретическая подготовка**

- История развития фехтования за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий фехтованием для развития детей.
- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Краткие сведения о технике фехтования.

- Основы здорового образа жизни.
- Основы спортивного питания.
- Специальные термины:
  - Уколы во внутренний и наружный секторы
  - Контрзащита
  - Контрответ
  - Рукоятка рапиры прямая
  - Рукоятка «пистолет»
  - К бою готовсь! Начинайте! Стоп!
  - Боевая дорожка
  - Линия начала боя
  - Линия границы
  - Боковая линия
  - Атака правильная
  - Ответ правильный
  - Атаки обоюдные
  - Встречный запаздывающий укол
  - Своевременный укол
  - Аппарат- электрофиксатор
  - Электрокуртка
  - Личный шнур (кабель)
- Приемы передвижений:
  - Серия шагов вперед и назад
  - Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед)
  - Выпад и закрытие вперед
  - Выпад 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

## **2. Техническая и тактическая подготовка**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола)

Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола)

Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте

Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте

Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола

Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения

Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения

Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор

Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор

Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом

Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции) - финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо

Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо

Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед)

Атака уколom прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед)

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколom прямо

Ложная атака уколom прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо

Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom прямо (переводом) с выпадом

Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом)

Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколom прямо

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

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 блок

Комбинация действий – атака ударом по маске с шагом вперед-выпадом-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

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ*

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

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

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

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

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений

Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку

Защита 4-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище

Защита 6-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище

Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище

Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище

Атака-прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколom в туловище во внутренний



(наружный) сектор  
Контратака уколom в руку сверху с шагом назад  
Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера-преподавателя) в верхнее соединение  
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 (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях)  
Удлинение заданной атаки повторной простой атакой  
Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом  
Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя)  
Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя)  
Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя)  
Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя)  
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-преподавателя)  
Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение

### ***Особенности формирования тактических знаний и качеств***

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 переводом (переносом);
- 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 уколom (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двух-темповых 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 начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

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

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

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

Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах и пшатах важно разграничение ситуаций для применения:

- атак уколом прямо и атак переводом;
- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

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.

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.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### Особенности организации обучения на этапе

Возраст занимающихся 11-14 лет, стаж занятий 3-5 лет. В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем, в течение двух лет (13-14 лет), осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается 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 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

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

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

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

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ДВУХ ЛЕТ

Минимальный возраст занимающихся - 11-13 лет.

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

#### 1. Теоретическая подготовка

- Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне
- Развитие фехтования в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.

- Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
- Теоретические основы техники ведения боя и тактических действий спортсменов
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.
- Федеральные государственные стандарты по виду спорта фехтование.
- Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях
- Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за нарушение.
- Специальные термины:
  - Атака действительная
  - Атака ложная
  - Действие подготавливающее
  - Контратака
  - Маневрирование
  - Разведка
  - Маскировка
  - Вызов
  - Атака повторная
  - Дистанция дальняя (средняя, ближняя)
  - Фехтовальный темп
  - Атака простая
  - Атака с действием на оружие
  - Атака с финтом (серией финтов в сабле)
  - Действие обусловленное
  - Действие с выбором
  - Двойной перевод
  - Удвоенный перевод
  - «Стрела» («флеш»)
  - Скрестный шаг вперед (назад)
  - Соединение нейтральное
  - Владеть соединением
  - Защита прямая
  - Защита круговая
  - Поражаемая поверхность
  - Недействительный укол (рапира)
  - Повторный укол на задержанный ответ
  - Тактическая правота, право атаки, право ответа

## **2. Техническая подготовка**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника (тренера).

Выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется на противника (тренера), находящегося в верхней позиции (соединении).

Защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом.

Контрзащита 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо с выпадом.

Атака - двойной перевод из 6-го и 4-го соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется после показа укола, перемены соединения.

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

Комбинация действий - защита 4-я (6-я) прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ.

Контрзащиты прямые верхние с выбором и контрответ уколom прямо.

Защита 6-я (4-я) круговая из соединения и ответ уколom прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

\* перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом);

\* прямой батман в 4-е (6-е) соединение и уколom прямо.

Атака второго намерения уколom прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколom прямо, стоя на выпаде.

Атака - удвоенный перевод из верхнего соединения.

Комбинация действий - защита 4-я (6-я) прямая и ответ уколom прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколom прямо.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответом уколom прямо.

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

Атака с прямым батманом в 4-е (6-е) соединение и уколom прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и перевод.

Атака - прямой батман в 6-е (4-е) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

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

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

Защиты верхние с выбором и ответом прямо.

Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.

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

Атака на подготовку уколom прямо (переводом).

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

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

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов 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 и 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 по маске.

Атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

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

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ*

Атака - батман прямой в верхнее соединение и уколom прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака - батман круговой в верхнее соединение и уколom прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.

Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище с выпадом.  
Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо в туловище с выпадом.  
Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколom в руку сверху.  
Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколom прямо в руку сверху.  
Атаки уколom прямо в руку сверху из верхних позиций.  
Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.  
Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище.  
Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.  
Повторная контратака переводом. Выполняется па вход противника (тренера) в верхнее соединение.  
Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.  
Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.  
Повторная атака уколom прямо в руку сверху.  
Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).  
Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера).  
Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.  
Повторная атака уколom в нижний сектор туловища. Повторная атака переводом в туловище.  
Атаки на подготовку:

- уколom в руку сверху;
- уколom прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;
- уколom в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.  
Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).  
Атаки двойным переводом из верхних соединений.  
Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.  
Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

### ***3. Тактическая подготовка***

#### ***Формирование умений:***

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 (шпага, 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 намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле). 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 простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) 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 (сабля). Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атаки 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:

- переводом (переносом - в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;

- атаки с финтами излишней продолжительности.

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

Противодействовать контратакам:

\* простыми атаками;

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

- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

\* ложной простой атакой в определенный сектор;

\* ложной атакой с прямым батманом.

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

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

Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться:

\* от защиты к атаке с одним финтом;

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

\* от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;

\* от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

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

## ***По окончании обучения на этапе учащийся***

### ***знает:***

- последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях
- обязанности участника соревнований
- типовые системы проведения соревнований
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия
- права участника соревнований

### ***умеет:***

- 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 (в сабле и рапире)
- 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

## ***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ***

Минимальный возраст занимающихся - 13-14 лет.

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

### ***1. Теоретическая подготовка***

- Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья и всестороннего развития человека, поддержание спортивной формы на высоком уровне
- Развитие фехтования в мире, результаты выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.
- Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, профилактика травматизма, требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
- Теоретические основы техники ведения боя и тактических действий спортсменов
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.
- Федеральные государственные стандарты по виду спорта фехтование.
- Итоги выступлений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях
- Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за нарушение.
- Специальные термины:
  - Поражаемая (непоражаемая) поверхность
  - Скачок
  - Сектора нанесения уколов (ударов в сабле)
  - Сильная часть клинка
  - Средняя часть клинка
  - Слабая часть клинка
  - Атака на подготовку
  - Атака после отступления на атаку противника
  - Укол из положения «оружие в линии»
  - Атака с задержкой



- Захват
- Схватка боевая
- Игра оружием
- Имитация нападений и защит
- Ремиз
- Защита полукруговая
- Батман (захват) полукруговой
- Тройной перевод

## **2. Техническая подготовка** **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Скачки назад и вперед

Комбинации приемов передвижений:

- выпад и шаг и выпад;
- шаг и выпад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- позиции 8-я и 7-я;
- соединения 8-е и 7-е.

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

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод.
- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

- уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. Ответы:
- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

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

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

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

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после отступления.
- Защиты:
- прямые - 8-я, 7-я;
- полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- круговые защиты - 6-я и 4-я. Комбинации защит:
- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4-я и прямая 6-я.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

Перемены нижней и верхних позиций с 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;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому или левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому 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 удар 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.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ*

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;

- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

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

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

- уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколom прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

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

### **3. *Тактическая подготовка***

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 (уколom) во внутренний и наружный секторы:

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

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

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 переводом (переносом - в сабле). 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 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения 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 во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) 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.

### ***Особенности тактической подготовки***

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

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или 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 от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая занимающихся тактические знания о подготавливающих действиях, следует прежде всего обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать 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 для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

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

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

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой). Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО 1 ГОДА*

Минимальный возраст занимающихся - 15-17 лет.

Основная направленность тренировки - расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

#### **Особенности организации обучения на этапе**

Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 15-17 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

В международной практике возраст 15-17 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

#### ***1. Теоретическая подготовка***

- Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.
- Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.
- Теоретические основы техники ведения боя стратегия и тактика действий спортсмена.
- Правила соревнований, их организация и проведение
- Физиологические особенности спортсмена.
- Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

## **2. Техническая подготовка**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

- скачок назад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед-выпад-«стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела».

Ознакомление с 1-й и 2-й позициями.

Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций.

Атаки простые:

- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
- уколом прямо из 7-го соединения.
- переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы. Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:
- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки с действием на оружие:

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

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

Атаки на подготовку:

- финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 6-е соединение и укол прямо. Атаки после подготавливающего отступления:
- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- финт прямо и перенос;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос). Повторные атаки:
- двойной перевод из верхних соединений;
- действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
- укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой двойным переводом;
- ремизом;
- повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;
- повторной атакой с действием на оружие.

Ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом). Защиты:

- прямые - 2-я и 1-я;
- полукруговые - 2-я и 1-я;
- полукруговые - 7-я и 8-я.

Комбинации защит:

- круговая - 6-я и полукруговая 7-я;
- круговая 4-я и полукруговая 8-я.

Ответы:

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

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контратака уколom прямо в нижний сектор.

Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо.

Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я.

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

Ремиз на задержанный ответ уколom прямо из 4-го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Действия в ближнем бою:

- ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
- ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
- повторные нападения уколom прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху;
- ударом по маске из 2-й позиции (соединения);
- переносом ударом по левому боку из 2-го (1-го) соединения;
- переносом ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку и удар по левому боку;
- финт ударом по маске, финт ударом по левому боку и удар по правому боку;
- финт уколom прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);
- финт уколom прямо и удар переводом по руке наружный сектор;
- финт уколom прямо и удар переносом по левому боку;
- финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор.

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

Атаки с действием на оружие:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- батман во 2-е соединение и удар по руке сверху;
- батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку;
- захват в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом);
- батман (захват) во 2-е соединение и удар по руке сверху;

Комбинированные атаки:

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

Повторные атаки:

- переносом ударом по правому (левому) боку;
- ударом по руке во внутренний сектор;
- укол во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);
- с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака после подготавливающего отступления – батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку).

Атака на подготовку:

- финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку;
- укол переводом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске;
- контратакой ударом по маске;
- контратакой уколom во внутренний сектор;



- защитой и ответом – финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 3-я
- 5-я и 4-я
- 5-я и 2-я

Круговая 4-я защита.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинация действий: защита 5-я контратака ударом по руке в наружный сектор

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

Ремизы:

- Ударом по маске;
- Переводом и уколом во внутренний сектор;
- Ударом по руке сверху во внутренний сектор.

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

Ответ уколом переводом во сектор из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

- ударом по маске;
- ударом по правому боку;
- ударом по левому боку;
- ударом по руке во внутренний (наружный) сектор;

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

### *ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ*

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

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

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

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

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

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

Повторные атаки:

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки:

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

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защит:

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

Ответы:

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

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

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

Ремизы:

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

### ***3. Тактическая подготовка***

Маневрировать:

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

Преднамеренно атаковать, изменяя:

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

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

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

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать:

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

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

Вызывать:

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

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

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

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

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

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

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

### ***ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ 1 ГОДА***

Минимальный возраст занимающихся - 17-18 лет.

Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности.

#### **Особенности организации обучения на этапе**

Возраст занимающихся 17-18 лет, стаж занятий 8-10 лет. Основным направлением тренировки становится универсализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик универсализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект.

Юноши и девушки 17-18 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, что тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности совершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 17-18 лет направляется в основном на продолжение усилий по повышению уровня ловкости и выносливости, сохранение

определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 17 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17 годам, а у девочек даже к 15 годам. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинает принадлежать выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 17-18 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле, позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

У сильнейших фехтовальщиков 17-18 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Ибо, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, спортсмены быстро повышают квалификацию, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет, многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

### ***1. Теоретическая подготовка***

- Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.
- Гигиена и режим для спортсмена, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.
- Теоретические основы техники ведения боя стратегия и тактика действий спортсмена.
- Правила соревнований, их организация и проведение
- Физиологические особенности спортсмена.
- Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.
- Специальные термины:
  - Атака комбинированная
  - Батман проходящий
  - Бой ближний
  - Столкновение
  - Укол с углом
  - Бой ближний
  - Бой наступательный
  - Бой оборонительный
  - Бой маневренный
  - Бой позиционный
  - Бой выжидательный
  - Бой скоротечный
  - Действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое)
  - Действие с переключением

- Действие преднамеренное
- Действие экспромтное
- Действие первого намерения
- Действие второго намерения
- Комбинация действий

## **2. Техническая подготовка**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ**

Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений.

Простые атаки:

- укол прямо из 8-го и 7-го соединений;
- переводом в бок из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения.

Атаки с финтом в открытый сектор и укол в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.

Атаки - полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор.

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

Атака - финт укол прямо в открывающийся сектор и двойной перевод.

Атаки с действием на оружие:

- батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор(бок);
- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Повторные атаки: укол прямо, реагируя на отступление противника;

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом). Атаки на подготовку;
- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Ремизы на задержанный ответ: укол прямо из 4-го соединения;

Атаки второго намерения, завершаемые повторной двух темповой атакой (контратакой или ремизом прямо). Ответы:

- переносом в верхние секторы;
- укол прямо из 2-й и 1-й защит;

Защиты круговые: -7-я; -8-я.

Контрзащиты:

- круговая 6-я;
- круговая 4-я;

Контрответы:

- укол прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 8-й защиты; Контратаки:
- укол прямо из 8-й позиции;
- укол прямо из 4-го соединения; Приемы ведения ближнего боя:
- ответы укол прямо (переводом) согнутой рукой.

### **ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ**

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.

Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения.

Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения – скачок вперед-выпад-повторный выпад.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед-выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

- финт ударом по левому и удар по правому боку.

Комбинация действий: атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением – защита и ответ ударом по маске.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом отступления в 3-й позиции.

Комбинация действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Комбинации защит:

- 5-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 2-я.

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.

Комбинации действий:

- подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;
- защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;
- контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ.

Ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор.

Ремизы:

- уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке в наружный сектор.

Повторные простые атаки: переносом удар по правому (левому) боку.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- переносом удар по правому боку;
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ*

Нижние позиции - 7-я и 8-я.

Нижние соединения - 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

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

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие: батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

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

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

Атаки с завязыванием: из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).

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

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку: двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

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

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 6-я и полукруговая 2-я;
- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

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

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

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит: прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом и туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище: полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

### **3. *Тактическая подготовка***

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

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

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

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;
- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

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

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

Преднамеренно контратаковать уколom в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки с несколькими финтами.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

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

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

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника, применяя:

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

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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



- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающей отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит. Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит, ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Атаковать преднамеренно противника:
- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:
- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

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

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

### ***Особенности тактической и психологической подготовки***

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

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

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

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

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

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

целях реализации последующих схваток.

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

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

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

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

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

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

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

У фехтовальщика к 15 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Для зачисления на обучение по Программе проводится входная диагностика физических данных учащихся.

#### Основные требования к аттестации:

- Контроль подготовки учащихся предусматривает фиксацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
- Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
- При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

#### Требования

##### по видам подготовки по виду спорта «фехтование»

Наименование этапа	Длительность этапов в годах	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
НП	До 1 года	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	Свыше года	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТ	До 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, II юн. разряд, I юн. разряд
	Свыше 2-х лет	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I юн. разряд, II, I разряд
ССМ	До 1 года	Выполнение нормативов ОФП, СФП, КМС
	Свыше года	Выполнение нормативов ОФП, СФП, КМС, МС

- Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).
- Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

### **Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводятся опросы по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений.

Примерные нормативы:

- для зачисления в группы начальной подготовки - Таблицы 7 и 8;
- промежуточная и итоговая аттестация: в группах учебно-тренировочного этапа - Таблица 9, на этапе совершенствования спортивного мастерства - Таблица 10.

### **Формы фиксации результатов освоения Программы:**

- Диагностическая карта мониторинга уровня спортивной подготовленности «Динамика результативности сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации на этапах подготовки» (Таблицы 11 и 12);
- Мониторинг выполнения разрядных требований - Информационная карта «Продвижение по разрядным требованиям Единой всероссийской спортивной классификации» (Таблица 13);
- Мониторинг участия в соревновательной деятельности отражается в «Карте соревновательной деятельности» (Таблица 14).

Таблица 7

### **Нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы этапа начальной подготовки**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Челночный бег 3x10 м (мальчики не более 10 секунд, девочки не более 10,6 секунд)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе в течение 5 минут
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (мальчики не менее 120 см, девочки не менее 110 см)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения**

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)

Таблица 9

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа**

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	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы этапа совершенствования  
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 11

## Динамика результативности сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации на этапах подготовки

(2016-2017 уч.год)

Фамилия, имя	нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы НП до 1 года (сентябрь)					нормативы промежуточной аттестации групп НП до 1 года обучения (декабрь)							нормативы итоговой аттестации для групп НП до года обучения (апрель)							ИТОГ			
	Челночный бег 3х10 м (мальчики не более 10 секунд, девочки не более 10,6 секунд)	Непрерывный бег в свободном темпе в течение 5 минут	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на полу (не менее 14 раз)	Прыжок в длину с места (мальчики не менее 120 см, девочки не менее 110 см)	зачислен/незачислен	Бег 30 м, (не более 6,2 с)	Челночный бег 3 х 10 м, (не более 16 с)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивания на перекладине - 3 раза, 1 раз (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз, 10 раз (дев.))	Подъем туловища лежа на полу (пресс), (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м, 1,1 м (дев.))	сдал/не сдал	Бег 30 м, (не более 6,2 с)	Челночный бег 3 х 10 м, (не более 16 с)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивания на перекладине - 3 раза, 1 раз (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз, 10 раз (дев.))		Подъем туловища лежа на полу (пресс), (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м, 1,1 м (дев.))	переведен/не переведен
1	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
2	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
3	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
4	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
5	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
6	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
7	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
8	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
9	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен
10	+	+	+	+	+	зачислен	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен

**Динамика результативности сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации на этапах подготовки (2017-2018 уч. год)**

	нормативы промежуточной аттестации для групп НП свыше 1 года юноши/девушки (декабрь)							сдал/не сдал	нормативы итоговой аттестации для групп НП свыше 1 года юноши/девушки (апрель)							переведен/ не переведен		
	Бег 30 м, (не более 6,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м, (не более 16 с)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивания на перекладине - 3 раза, 1 раз (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз, 10 раз (дев.))	Подъем туловища лежа на полу (пресс), (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м, 1,1 м дев.)		Бег 30 м, (не более 6,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м, (не более 16 с)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивания на перекладине - 3 раза, 1 раз (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз, 10 раз (дев.))	Подъем туловища лежа на полу (пресс), (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м, 1,1 м дев.)			
Фамилия, имя																		
1	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	
2	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	
3	-	-	+	+	-	-	-	не сдал	-	-	-	-	-	-	-	-	не переведен	
4	-	+	-	+	+	-	-	не сдал	-	+	+	+	-	-	-	-	не переведен	
5	-	+	-	-	+	+	+	не сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	не переведен	
6	+	+	+	+	+	+	+	не сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	не переведен	
7	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	
8	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	
9	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	
10	+	+	+	+	+	+	+	сдал	+	+	+	+	+	+	+	+	переведен	



**«Карта соревновательной деятельности»**  
участие/количество соревнований в учебном году

Фамилия, имя	Год рождения	2017-2018	2016-2017	2015-2016	2014-2015	2013-2014	2012-2013
1.		11	16	15	11	11	12
2.		7	12	9	11	9	2
3.		9	17	9	11	9	2
4.		3	19	12	14	11	10
5.		3	4	3			
6.			2	4			
7.			3	2			
8.		1	2	1			
9.		8	8	5	1		
10.		11	11	4	3		

**Продвижение по разрядным требованиям**  
**Единой всероссийской спортивной классификации**  
(спортивные разряды)

Фамилия, имя	2018	2017	2016	2015	2014
1.	КМС	I		II	I юн
2.		I		II	I юн
3.		I		II	I юн
4.		I		II	I юн
5.	I юн.	II юн			
6.		II юн			
7.	I юн.	II юн			
8.		II юн			
9.		II		I юн	
10.		II юн			

Высокие результаты обучения по Программе позволяют учащимся успешно выступать на соревнованиях различного уровня:

#### **Городские**

- Первенство Санкт-Петербурга по фехтованию среди мальчиков и девочек до 15 лет
- Первенство Санкт-Петербурга по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет
- Традиционный турнир по фехтованию памяти В. Ф. Латернера
- Традиционный турнир «Дебют» по фехтованию
- Новогодний турнир памяти Н. Н. Енацкого по фехтованию на рапирах

#### **Межрегиональные**

- Турнир по фехтованию на рапирах среди юношей и девушек, посвященный памяти МС России Кирилловой А. Б., г.Курск
- Открытый личный турнир по фехтованию на призы Главы города Лобня

#### **Всероссийские**

- Первенство России по фехтованию среди мальчиков и девочек до 15 лет
- Первенство России по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет
- Всероссийские соревнования по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет
- Всероссийский турнир «Аничков дворец»
- Всероссийский турнир «Золотая осень» по фехтованию среди юношей и девушек
- Традиционный Всероссийский турнир по фехтованию на рапирах среди юношей, посвященный памяти члена сборной команды Ярославской области М. Бородина, г. Ярославль
- Всероссийские спортивные соревнования по фехтованию на рапирах
- Осенний всероссийский турнир ФСО «Юность Москвы» по фехтованию памяти двукратного олимпийского чемпиона М. И. Бурцева
- Всероссийский осенний открытый турнир по фехтованию на рапирах на призы Олимпийского чемпиона А. Черемисинова при поддержке «НПО Стеклопластик», г. Зеленоград
- Всероссийский турнир «Выборгская сторона» по фехтованию среди юношей и девушек
- Всероссийский турнир по фехтованию на рапирах на призы чемпионки Мира и Европы, ЗМС России Рузавиной Я. Н., г. Курск
- Всероссийский традиционный «Новогодний турнир» по фехтованию среди юношей и девушек, посвященный памяти И. Б. Брена, г. Казань
- Всероссийский турнир "Олимпийская юность" памяти ЗТ СССР Гансона В. А. по фехтованию среди юношей и девушек

#### **Международные**

- Международные соревнования "Кубок Риги" по фехтованию на рапирах, г. Рига
- Международное соревнование "En Garde" по фехтованию на рапирах, г.Стокгольм, Швеция
- Турнир "Кубок Кулдига 2018" по фехтованию на рапирах, 06-08.07 2018, г. Кулдига, Латвия

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### *Список литературы*

1. Аркадъев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
2. Аркадъев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. -М.: ФиС, 1975.
3. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
6. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Минск: «Вышэйша школа», 1976.
7. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
8. Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
9. Тышлер Д. А., Мовшович АД. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.
10. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.
11. Тышлер Д. А., Тышлер Т.Д., Мовшович АД., Базаревич В. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. - М.: 1997.
12. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. - М.: ФОН, 1998.
13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.: Деловая лига, 2002.
15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: «С. Принт», РГАФК, 1998.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
17. Приказ № 50 от 14.02.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование».

### *Интернет-ресурсы*

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.fie.ch> – Международная федерация фехтования
5. <http://www.rusfencing.ru> - Федерация фехтования России
6. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) - Библиотека международной спортивной информации
7. <http://www.sportedu.ru> - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
8. [http:// www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru) - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
9. [http:// http://Lib.sportedu.ru](http://http://Lib.sportedu.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту