

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №10**

Принята педагогическим советом
МОУ ДОД СДЮСШОР №10
Протокол №4 от 30.06.2015

Утверждена Приказом
МОУ ДОД СДЮСШОР №10
от 30.06.2015 № 78
Директор _____

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта фехтование**

Срок реализации: весь период

г.Ярославль

2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	5
ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.....	8
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	27
Периодизация тренировки.....	27
Принципы построения тренировки.....	28
Содержание и направленность технической подготовки.....	29
Методика совершенствования приемов передвижений.....	30
Содержание и направленность тактической подготовки.....	34
Методика технико-тактического совершенствования.....	34
Содержание и направленность физической подготовки.....	35
Содержание и направленность психологической подготовки.....	35
Содержание и направленность теоритической (интеллектуальной) подготовки.....	36
Краткое содержание типовых теоретических занятий.....	36
Содержание и направленность воспитательной работы.....	51
Антидопинговое обеспечение.....	42
Требования к выполнению техники безопасности.....	42
Приложения.....	44
Список литературы.....	60

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г № 273, приказом Минспорта России от 14.02.2013 № 50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), правил соревнований по фехтованию, Решения муниципалитета города Ярославля от 24.12.2012 № 24, от 27.11.2014 № 444

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СДЮСШОР придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

На **этапе высшего спортивного мастерства**- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; -повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

На этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Учебная работа в СДЮСШОР строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период СДЮСШОР организует спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи

укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом фехтования, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки фехтовальщиков: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СДЮСШОР в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке фехтовальщиков по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения в тренировочных группах задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высочайшей квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки фехтовальщиков приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Общая характеристика системы подготовки фехтовальщиков. Многолетняя подготовка фехтовальщика охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фехтованием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фехтованием;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (более двух лет обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной подготовке и технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и квалификационных требований.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики фехтования, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня (на основе комплексной многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и квалификационные требования.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике фехтования, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой фехтования;

- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики

- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фехтования;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности фехтовальщиков осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение, для успешной реализации целей многолетней подготовки фехтовальщиков имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение – 9 лет.

Минимальная наполняемость групп:

Этап начальной подготовки -14 человек

Тренировочный этап - 8-10 человек

Этап совершенствования спортивного мастерства – 4 человека

Этап высшего спортивного мастерства – 2 человек

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, учебно-тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика. Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3 лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 4 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) до 3-х лет и этапе высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений педагогического совета.

Примерный учебный план для отделения фехтования спортивной школы представлен в табл. 2. При его разработке учитывали режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы в том числе УТС и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки (таб. 3)

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (табл. 4).

Примерный план по теоретической подготовке для отделений фехтования спортивных школ (табл. 5).

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке фехтовальщиков (%) (табл. 6).

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 7).

Перечень тренировочных сборов (табл.8)

Оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (табл.№9)

3.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек мин.макс)
Этап начальной подготовки	до 1 года	9	10-25
	Свыше года	10-12	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной)	до 2-х лет	11-13	6 - 14

специализации)	свыше 2-х лет	13-14	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1года	15-17	1-10
	Свыше года	17-18	1-10
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	18-20	1-8

3.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства			ВСМ
	До 1 одного года	Свыше двух лет		До двух лет	Свыше двух лет		До одного года	Свыше двух лет			
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й		
Общая физическая подготовка (%)	17-22	12.5-18.5	14.5-18	11-15	9-12	8-12	8.5-11	7-9	6.5-8	6.5-8	
Специальная физическая подготовка (%)	1-14	9.5-12.5	5.5-7.5	8-11	8.5-9.5	6.5-8.5	5-7	4-6	4-6	4-6	
Технико-тактическая подготовка (%)	47-58	52.5-62.51	54.5-64	49-53	48-54	48-57	55-59	54.5-62.25	55.5-63	56.5-64	
Теоретическая подготовка (%)	3.5-5	2-3.5	2-3.5	49-53	1.5-2.25	1.5-2.5	2-3	1.5-3.5	1-2	1-2	
Контрольно-переводные испытания(%)	1-1.5	1-1.5	1-1.5	0.5-1,5	0.5-1	0.25-1	0.25-1	0.25-0.75	0.25-1	0.25-1	
Контрольные соревнования (%)	8-12	10-14	12-16	12-16	14-17	15-16.5	14-18	13-16	14-18	14-18	
Инструкторская и судейская практика (%)		-	-	0.25-	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	

	-			0.5						
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	6.5-9.25	10-12	10-13.5	6-9	9-12.5	9-11	9-11
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год									

3.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

3.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства весь период
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года		
				3-й	4-й		2-й	3-й	
Количество часов в неделю	6	8	12	18		24	24		32
Общее количество часов в год	312	416	624	936		1248	1248		1664

4. ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года обучения

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

Теория

1. История фехтования, история фехтования в России.
 - 1.1. Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России.
 - 1.2. История фехтования нашего города.
2. Инвентарь и оборудование.
 - 2.1. Объяснение различий видов оружия.
 - 2.2. Влияние физических упражнений на человека.
3. Личная гигиена, режим.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения (бег, ходьба, повороты)
2. Общие развивающие упражнения (Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища).
3. Прыжковая подготовка. (Прыжки на месте, в движении. Прыжки с мячом. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.)
4. Игры. (Салки с мячом. Чехарда. Захват знамени. Пионербол. Вышибала. Два мяча, через сетку. Борьба за мяч. 25 передач.)
5. Спортивные игры. (Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.)
6. Эстафеты. (Беговые. С полосой препятствий. Со спортивными снарядами. На внимание.)
7. Упражнения с мячом. (С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.)

Специальная физическая подготовка

1. Боевая стойка.
 - 1.1. Приседания в глубокую боевую стойку.
 - 1.2. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.
 - 1.3. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.
 - 1.4. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.
 - 1.5. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
2. Выпад.
 - 2.1. Покачивания в выпаде.
 - 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний
 - 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Техническая подготовка

1. Изучение боевой стойки. (Постановка рук, постановка ног)
2. Передвижение. (Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад Выпад, повторный выпад.)

3. Нанесение укола, показ. (Изучение показа и закрытие Показ - укол прямо - закрытие.)
4. Изучение позиций. Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. (Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Защита на месте, укол прямо.
- Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией в шаге)
6. Переводы, смены соединений. (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад.)
7. Атаки. (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.)

Тактическая подготовка

1. Работа на мишени. (Укол после смены соединений Укол с приседом.)
2. Работа в парах.
3. Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции.)
4. Тренировочные бои.

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения

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

Теория

1. История фехтования, история фехтования в России, нашего города.
2. Инвентарь и оборудование.
 - 2.1. Объяснение различий видов оружия.
 - 2.2. Работа систем фиксации.
 - 2.3. Работа оружия.
 - 2.4. Эталон, щуп и их применение.
3. Влияние физических упражнений на человека.
4. Личная гигиена, режим.
5. Правила соревнований, история и изменения правил.
6. Врачебный контроль, самоконтроль.
7. Место фехтования в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.)
3. Прыжковая подготовка. (Прыжки на месте, в движении. Прыжки с мячом. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.)
4. Игры. (Салки с мячом. Чехарда. Захват знамени. Пионербол. Вышибала. Два мяча, через сетку. Борьба за мяч. 25 передач.)
5. Спортивные игры. (Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.)
6. Эстафеты. (Беговые. С полосой препятствий. Со спортивными снарядами. На внимание.)
7. Упражнения с мячом. (С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.)

Специальная физическая подготовка

1. Боевая стойка. (Приседания в глубокую боевую стойку. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.)
2. Выпад. (Покачивания в выпад. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.)
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Техническая подготовка

1. Изучение боевой стойки. (Постановка ног. Постановка рук.)
2. Передвижение. (Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад.)
3. Нанесение укола, показ. (Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие.)
4. Изучение позиций. (Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.)
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. (Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с батманом. Укол с батманом с шагом (вперед, назад). Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).)
6. Переводы, смены соединений. (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Взятие защит с последующим переводом. Простые атаки.)
7. Атаки (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом. Атака с шагом (скачком), выпадом. Выпад, повторный выпад.)
8. Сложные атаки. (Атаки с переводами на закрытие, ремиз. Атаки с захватами, переводами. Атаки на подготовку. Атаки со скрестным шагом.)
9. Связки. (Атакующие. Контратакующие. Защитные.)

Тактическая подготовка

1. Работа на мишени. (Укол с двумя переводами, с одним переводом. Укол с двумя переводами, с одним переводом. Укол с батманом и ремизом. Укол с приседом.)
2. Работа в парах. (Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции. Атака на провал дистанции. Атака с вызовом и с последующим перехватом. Атака с батманом, контр батманом. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.)
3. Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои. Бои по заданию.)
4. Атаки по сигналу.
(При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.)

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения

Основная направленность тренировки – работа с основными средствами фехтования и начальная практика ведения боя.

Теория

1. История фехтования, история фехтования в России, нашего города.
2. Инвентарь и оборудование.
- 2.1. Объяснение различий видов оружия.
- 2.2. Работа систем фиксации.
- 2.3. Работа оружия.
- 2.4. Эталон, щуп и их применение.
3. Влияние физических упражнений на человека.
4. Личная гигиена, режим.
5. Правила соревнований, история и изменения правил.
6. Врачебный контроль, самоконтроль.
7. Место фехтования в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.)
3. Прыжковая подготовка. (Прыжки на месте, в движении. Прыжки с мячом. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.)
4. Игры. (Салки с мячом. Чехарда. Захват знамени. Пионербол. Вышибала. Два мяча, через сетку. Борьба за мяч. 25 передач.)
5. Спортивные игры. (Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.)
6. Эстафеты. (Беговые. С полосой препятствий. Со спортивными снарядами. На внимание.)
7. Упражнения с мячом. (С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.)

Специальная физическая подготовка

1. Боевая стойка. (Приседания в глубокую боевую стойку. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.)
2. Выпад. (Покачивания в выпаде. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.)
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Техническая подготовка

1. Изучение боевой стойки. (Постановка ног. Постановка рук.)
2. Передвижение. (Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад.)
3. Нанесение укола, показ. (Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие.)
4. Изучение позиций. (Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.)
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. (.Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с батманом. Укол с батманом с шагом (вперед, назад). Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).)
6. Переводы, смены соединений. (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Взятие защит с последующим переводом. Простые атаки.)
7. Атаки (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом. Атака с шагом (скачком), выпадом. Выпад, повторный выпад.)
8. Сложные атаки. (Атаки с переводами на закрытие, ремиз. Атаки с захватами, переводами. Атаки на подготовку. Атаки со скрестным шагом.)
9. Связки. (Атакующие. Контратакующие. Защитные.)

Тактическая подготовка

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

2. Работа в парах. (Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции. Атака на провал дистанции. Атака с вызовом и с последующим перехватом. Атака с батманом, контр батманом. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.)
3. Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои. Бои по заданию.)
4. Атаки по сигналу.
(При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 года обучения

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

Результаты реализации Программы: общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; Формирование спортивной мотивации; Укрепление здоровья спортсменов.

Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий: разведка, маскировка, маневрирование дистанций, вызовы.
3. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя: из позиционного - на маневренный бой; с оборонительного - на наступательный бой.
4. Знать правила соревнований

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Обзор состояния и развития фехтования в России и в мире.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
4. Оборудование, инвентарь и снаряжение спортсмена. Содержание психологической подготовки.
5. Основная задача: достижение состояния психологической готовности к основным стартам.
6. Частные задачи:
7. Создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации;
8. Создание уверенности в своих силах;
 - Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
 - Воспитание целеустремленности в борьбе за победу;
 - Овладение психоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Общая физическая подготовка

1. Беговые, координационные упражнения (Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полу приседе, в приседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.)
2. Обще развивающие упражнения (Упражнения для мышц рук: Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц ног. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: Скоростно-силовые упражнения: Упражнения с теннисными мячами: Упражнения с гимнастической палкой: Упражнения, включающие содержание других видов спорта: (Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время; -Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места; Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.)

Специальная физическая подготовка.

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады;
2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде;
3. Передвижение в боевой стойке с отягощением;
4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку;
5. Максимально длинные выпады из приседа;
6. Повторные нападения «стрелой» в одном направлении, с переменной направлением;
7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий;
8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;
9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток;
10. Учебно-тренировочные бои:
 - Без перерыва с 3-5 противниками;
 - Бои на 5, 10, 15 уколов;
 - 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Техническая подготовка

1 года обучения

АТАКИ	1. Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника, выполняется на перемену
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>позиции или соединения, показ укола.</p> <p>2.Круговой батман в верхнее соединение и укол прямо(перевод).Выполняется на противника ,находящегося в верхней позиции(соединении)</p> <p>3.Двойной перевод из 6 и 4 соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.</p> <p>4.Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод)Выполняется после показа укола, перемены соединения.</p> <p>5.Атака после подготавливающего отступления: -перевод во внутренний сектор с выпадом(шагом вперед выпадом) -прямой батман в 4,6 соединений и укол прямо.</p> <p>6.Атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде</p> <p>7.Удвоенный перевод в верхнее соединение</p> <p>8.Переводом во внутренний сектор с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>9.С прямым батманом в ;,6 соединений и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>10.Удвоенным переводом из верхних соединений</p> <p>11.Круговой батман в верхнее соединение и перевод.</p> <p>12.Прямой батман в : (4) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>13.Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.</p> <p>14.Второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.</p> <p>15.На подготовку уколом прямо (переводом)</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.4,(6) с шагом назад и ответу колом прямо с выпадом.</p> <p>2.Контрзащита 4 (6) и контр ответ уколом прямо с выпадом.</p> <p>3.4 и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.</p> <p>4.Комбинация: 4 (6) прямая и ответ, контр защита прямая и контр ответ.</p> <p>5.Контрзащиты прямые верхние с выбором и контр ответ уколом прямо.</p> <p>6.6, (4) круговая из соединения и ответ уколом прямо.</p> <p>7.Комбинация: защита 4 (6) прямая и ответ уколом прямо, контр защита прямая верхняя с выбором и контр ответ уколом прямо.</p> <p>8. 4 (6) прямые с выбором, ответ уколом прямо.</p> <p>9.Верхние с выбором и ответ прямо.</p> <p>10.Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.</p> <p>11.Произвольное чередование ответов уколом прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.</p>

2-й год обучения

АТАКИ	<p>1.Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника, выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.</p> <p>2.Круговой батман в верхнее соединение и укол прямо(перевод).Выполняется на противника ,находящегося в верхней позиции(соединении)</p> <p>3.Двойной перевод из 6 и 4 соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.</p> <p>4.Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод)Выполняется после показа укола, перемены соединения.</p> <p>5.Атака после подготавливающего отступления: -перевод во внутренний сектор с выпадом(шагом вперед выпадом) -прямой батман в 4,6 соединений и укол прямо.</p> <p>6.Атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде</p> <p>7.Удвоенный перевод в верхнее соединение</p> <p>8.Переводом во внутренний сектор с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>9.С прямым батманом в ;,6 соединений и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>10.Удвоенным переводом из верхних соединений</p> <p>11.Круговой батман в верхнее соединение и перевод.</p>
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>12.Прямой батман в : (4) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.</p> <p>13.Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.</p> <p>14.Второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.</p> <p>15.На подготовку уколом прямо (переводом)</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.4,(6) с шагом назад и ответу колом прямо с выпадом.</p> <p>2.Контрзащита 4 (6) и контрответ уколом прямо с выпадом.</p> <p>3.4 и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.</p> <p>4.Комбинация: 4 (6) прямая и ответ,контрзащита прямая и контрответ.</p> <p>5.Контрзащиты прямые верхние с выбором и контрответ уколом прямо.</p> <p>6.6, (4) круговая из соединения и ответ уколом прямо.</p> <p>7.Комбинация: защита 4 (6) прямая и ответ уколом прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколом прямо.</p> <p>8. 4 (6) прямые с выбором, ответ уколом прямо.</p> <p>9.Верхние с выбором и ответ прямо.</p> <p>10.Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.</p> <p>11.Произвольное чередование ответов уколом прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.</p>

Тактическая подготовка

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

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

2.Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. 3.Вход в соединение

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

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

5.На перемену позиций реагировать уколом с фингом или удвоенным переводом;

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

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

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

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

10..Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;

11.Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24.Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

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

26.Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3, 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Результаты реализации Программы: общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; Стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; Формирование спортивной мотивации; Укрепление здоровья спортсменов.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Обзор состояния и развития фехтования в России и в мире.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
4. Оборудование, инвентарь и снаряжение спортсмена.
5. Содержание психологической подготовки:

Основная задача: достижение состояния психологической готовности к основным стартам. Частные задачи:

Создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации;

Создание уверенности в своих силах;

- Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- Воспитание целеустремленности в борьбе за победу;
- Овладение психоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Общая физическая подготовка.

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

2. Общеразвивающие упражнения (Упражнения для мышц рук: Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц ног. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: Скоростно-силовые упражнения: Упражнения с теннисными мячами: Упражнения с гимнастической палкой: Упражнения, включающие содержание других видов спорта:

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.

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

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

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

С выпадом;

С шагом (скачком) - выпадом;

Предварительно имитировать защиты;

Менять позиции.

На мишени: 3 раза (5 серий):

Шаг - выпад - два шага назад - выпад;

Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Техническая подготовка

3 год обучения

АТАКИ	<p>1. Простые атаки: -уколом прямо из 8 и 7 позиций -уколом прямо из 7 соединения -переводом в верхний сектор из 8 (7) соединения</p> <p>2. Атаки: -с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений -тройной перевод во внутренний и наружный секторы;</p>
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> -удвоенный перевод из 6 и 4 соединений; -полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой); -круговой батман в 4 (6) соединение и перевод; полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор; -прямой захват в 4 (6) соединение и укол прямо в верхний сектор <p>3.Контратаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уколом прямо с оппозицией в 6 соединение ,стоя на месте и с отступлением; -уколом прямо (переводом)во внутренний сектор с уклонением вниз; -уколом прямо из 8 позиции, 4 соединения; -переводом из 6 (4) соединения; -уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. -уколом в верхний сектор из 8 (7) защиты; <p>4.Повторные атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника; -прямым батманом в 4 соединение и уколом прямо. <p>5.Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.</p> <p>6.На подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4 соединение и укол прямо.</p> <p>7.Второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контр защитой и контр ответом прямо, стоя на выпаде.</p> <p>8.Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контр защитой и контр ответом прямо.</p>
ОТВЕТЫ	<p>1.Уколом в верхний сектор из 8 (7) защиты;</p> <p>2.Переводом из ; (6,8) защиты на реагирование противника прямой защитой.</p> <p>3Контрответ уколом прямо с выпадом из 4 (6) контр защиты.</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контр защитой и контр ответом прямо.</p> <p>2.Произвольное чередование защит6</p> <ul style="list-style-type: none"> -прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо; -прямой 4 и атаки переводом после отступления. <p>3.Прямые 8,7</p> <p>4.Полукруговые 4,6,8,7</p> <p>5.Круговые – 6,4.</p> <p>6.Комбинации защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая 6.
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	<p>1.Скачки вперёд, назад.</p> <p>2Выпад и шаг выпад.</p> <p>3.Шаг и выпад и выпад</p> <p>4.Выпад и «стрела»</p> <p>5.Позиции 8 и 7</p> <p>6.Соединения 8,7.</p> <p>7.Перемены нижних позиций, стоя на месте, в передвижении шагами вперёд, назад.</p> <p>8.Перемены соединений: из 8 в 7; из 7 в 8.</p>

4 год обучения

АТАКИ	<p>1.Простые атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уколом прямо из 8 и 7 позиций -уколом прямо из 7 соединения -переаодом в верхний сектор из 8 (7) соединения <p>2.Атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений -тройной перевод во внутренний и наружный секторы; -удвоенный перевод из 6 и 4 соединений; -полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой); -круговой батман в 4 (6) соединение и перевод; полукруговой батман в нижнее соединение и переаод в верхний сектор; -прямой захват в 4 (6) соединение и укол прямо в верхний сектор <p>3.Контратаки:</p>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> -уколом прямо с оппозицией в 6 соединение ,стоя на месте и с отступлением; -уколом прямо (переводом)во внутренний сектор с уклонением вниз; -уколом прямо из 8 позиции, 4 соединения; -переводом из 6 (4) соединения; -уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. -уколом в верхний сектор из 8 (7) защиты; 4.Повторные атаки: -уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника; -прямым батманом в 4 соединение и укол прямо. 5.Ремиз уколом прямо на задержанный ответ. 6.На подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4 соединение и укол прямо. 7.Второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде. 8.Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контр защитой и контр ответом прямо.
ОТВЕТЫ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Уколом в верхний сектор из 8 (7) защиты; 2.Переводом из ; (6,8) защиты на реагирование противника прямой защитой. 3Контрответ уколом прямо с выпадом из 4 (6) контр защиты.
ЗАЩИТЫ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контр защитой и контр ответом прямо. 2.Произвольное чередование защит6 -прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо; -прямой 4 и атаки переводом после отступления. 3.Прямые 8,7 4.Полукруговые 4,6,8,7 5.Круговые – 6,4. 6.Комбинации защит: -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая 6.
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Скачки вперёд, назад. 2Выпад и шаг выпад. 3.Шаг и выпад и выпад 4.Выпад и «стрела» 5.Позиции 8 и 7 6.Соединения 8,7. 7.Перемены нижних позиций, стоя на месте ,в передвижении шагами вперёд, назад. 8.Перемены соединений: из 8 в 7; из 7 в 8.

Тактическая подготовка

1. Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.
2. Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.
3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения, используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.
4. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.
5. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.
6. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.
7. Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.
8. Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.
9. Маскировать простые атаки применением длинных и много темповых подготавливающих атак.
10. Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.
11. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак.
- 12.Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.
13. Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контр темп.
14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.
15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.
16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.
17. Вызывать атаки с действием на оружие выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.
18. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.
- 19.Различать простые нападения и опережать нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.

20.Переключаться от контратак и ответов к контр защите и контр ответу, от контратаки к ответной атаке.

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

22.Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.

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

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

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

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

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1 год обучения

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

Результаты реализации программы: Повышение функциональных возможностей организма; Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; Поддержание высокого уровня спортивной мотивации; Сохранение здоровья спортсменов.

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.

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 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, на этапе спортивного совершенствования, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков на этом этапе 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

Техническая подготовка.

АТАКИ	<ol style="list-style-type: none">Простые атаки:<ul style="list-style-type: none">-переводом в нижний сектор из 6 и 4 соединений;-уколом прямо из 7 соединения;-переносом из 6 и 4 соединений в верхние секторы.С финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:<ul style="list-style-type: none">-финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;-финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;-финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.С действием на оружие:<ul style="list-style-type: none">-батман (захват) во 2 (1) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозиции;-батман (захват) в 6 соединение и перевод в наружный сектор;-батман (захват) в 4 соединение и перевод во внутренний сектор;-захват в 4 (6) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.Комбинированные – батман (захват) в 4 (6) соединение и двойной переводНа подготовку:<ul style="list-style-type: none">-финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;-двойной перевод в верхние секторы;-батман в 6 соединение и укол прямо.После подготавливающего отступления:<ul style="list-style-type: none">-батман в 4 (6) соединение и переводом;-финт прямо и перенос;
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>-двойной перевод в верхние секторы -батман в 4 (6) соединение и перевод (перенос). 7.Повторные: -двойной перевод из верхних соединений; -действие на оружие в верхнее соединение и перевод; -укол прямо (перевод) из 4 (6) нейтрального соединения. 8.Второго намерения, завершаемые: -повторной атакой двойным переводом; -ремизом; -повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор; -повторной атакой с действием на оружие. 9.Контратаки: -переводом со сближением и оппозицией в 4 (6) соединение; -уколом прямо в нижний сектор; -второго намерения, завершаемая прямой 4 (6) защитой и контрответом прямо; -переводом в верхний сектор с оппозицией в 4; (6) соединение. 10.Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4 соединения 11.Ремиз переводом во внутренний сектор из 6 соединения.</p>
ОТВЕТЫ	<p>1.Второго намерения- завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом) 2.Уколом прямо из 2 и 1 защит; 3.Переводом в верхний сектор из 2 защиты 4.Переводом из 4 (6) защиты на реагирование круговой защитой. 5.Двойным переводом из 4 (6) защиты 6.Контрзащиты круговые 6 и 4.</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо. 2.Произвольное чередование защит: -прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо; -прямой 4 и атаки переводом после отступления. 3.Прямые 8,7 4.Полукруговые 4,6,8,7 5.Круговые – 6,4. 6.Комбинации защит: -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая 6.</p>
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	<p>Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приёмов передвижений. 1.Комбинации передвижений: -скачѣк назад и выпад; -выпад и «стрела» -шаг вперѣд и выпад и «стрела» -шаг вперѣд и «стрела» -шаг назад и «стрела» 2.Ознакомление с 1 и 2 позициями.</p>
ПРИЁМЫ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ	<p>1.Повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх. 2.Ответы: -прямо (переводом) с согнутой рукой;-- -контрответ прямо с подниманием гарды вверх</p>

Тактическая подготовка

- 1.Маневрировать:
изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя положения оружия.
- 2.Преднамеренно атаковать, изменяя:
длину и быстроту сближения; сектор нанесения укола или удара.
- 3.Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
длину отступления и сближения; использование защиты или уклонения.
- 4.Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
- 5.Преднамеренно контратаковать, изменяя:
секторы нападения;
длину сближения или отступления;
стороны для уклонения и оппозиции.
- 6.Противодействовать контратакам:
простыми атаками с оппозицией; атаками с действием на оружие; повторными атаками.

7.Разведывать:

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

8.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.

9.Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контр темп;
- 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.

10.Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы

парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

11. Переключаться:

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

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

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

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

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

2 год обучения

Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности

Техническая подготовка.

АТАКИ	<p>1.Простые атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -переводом в нижний сектор из 6 и 4 соединений; -уколом прямо из 7 соединения; -переносом из 6 и 4 соединений в верхние секторы. <p>2.С финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор; -финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор; -финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор. <p>3.С действием на оружие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -батман (захват) во 2 (1) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозиции; -батман (захват) в 6 соединение и перевод в наружный сектор; -батман (захват) в 4 соединение и перевод во внутренний сектор; -захват в 4 (6) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор. <p>4.Комбинированные – батман (захват) в 4 (6) соединение и двойной перевод</p> <p>5.На подготовку:</p> <ul style="list-style-type: none"> -финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор; -двойной перевод в верхние секторы; -батман в 6 соединение и укол прямо. <p>6.После подготавливающего отступления:</p> <ul style="list-style-type: none"> -батман в 4 (6) соединение и переводом; -финт прямо и перенос; -двойной перевод в верхние секторы -батман в 4 (6) соединение и перевод (перенос). <p>7.Повторные:</p>
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>-двойной перевод из верхних соединений; -действие на оружие в верхнее соединение и перевод; -укол прямо (перевод) из 4 (6) нейтрального соединения. 8.Второго намерения, завершаемые: -повторной атакой двойным переводом; -ремизом; -повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор; -повторной атакой с действием на оружие. 9.Контратаки: -переводом со сближением и оппозицией в 4 (6) соединении; -уколом прямо в нижний сектор; -второго намерения, завершаемая прямой 4 (6) защитой и контрответом прямо; -переводом в верхний сектор с оппозицией в 4; (6) соединении. 10.Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4 соединения 11.Ремиз переводом во внутренний сектор из 6 соединения.</p>
ОТВЕТЫ	<p>1.Второго намерения- завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом) 2.Уколом прямо из 2 и 1 защит; 3.Переводом в верхний сектор из 2 защиты 4.Переводом из 4 (6) защиты на реагирование круговой защитой. 5.Двойным переводом из 4 (6) защиты 6.Контрзащиты круговые 6 и 4.</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо. 2.Произвольное чередование защит: -прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо; -прямой 4 и атаки переводом после отступления. 3.Прямые 8,7 4.Полукруговые 4,6,8,7 5.Круговые – 6,4. 6.Комбинации защит: -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая 6.</p>
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	<p>Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приёмов передвижений. 1.Комбинации передвижений: -скачок назад и выпад; -выпад и «стрела» -шаг вперёд и выпад и «стрела» -шаг вперёд и «стрела» -шаг назад и «стрела» 2.Ознакомление с 1 и 2 позициями.</p>
ПРИЁМЫ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ	<p>1.Повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх. 2.Ответы: -прямо (переводом) с согнутой рукой;-- -контрответ прямо с подниманием гарды вверх</p>

Тактическая подготовка.

- 1.Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
- 2.Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
- 3.Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
4. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
5. Вызывать контратаки противника применением: -длинных сближений; -подготавливающих атак с финтами; -атак с действием на оружие.
6. Вызывать контратаки противника во внутренний сектор ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.
7. Переключаться:
-от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
-от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением; -от контратаки к атаке.

8. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.
9. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя: - повторные простые атаки; - атаки с действием на оружие.
10. 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.
11. Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.
12. Преднамеренно атаковать противника, совершающего: - подготавливающий показ укола; - вход в соединение.
13. Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.
14. Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).
15. Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.
16. Противодействовать контратакам - простой атакой; - атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;
17. Разведывать намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).
18. Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.
19. Разведывать намерения противника, применяя: - прямые и круговые защиты; - контратаки в определенный сектор; - ответы простые и ответы с финтами.
20. Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать: - ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы; - контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом; - контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом; - контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием; - подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»; - подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»; - контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор; - контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю; - ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо; - простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо; - двух темповую и трех темповую атаки с финтами; - атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.
21. Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя: - преждевременную контратаку с отступлением; - преждевременную защиту с отступлением; - сближение и защиту.
22. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит. Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: - атак в определенный сектор; - прямых и круговых защит с ответом; - защит и ответов и контратак с оппозицией; - защит и ответов с отступлением и сближением; - защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Атаковать преднамеренно противника: - применяющего защиту с отступлением; - контратакующего с отступлением.
23. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: - ложные сближения и отступления; - полуповороты туловищем; - ложные контратаки и защиты.
24. Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контр защитами) и наносить ответ (контр ответ) противнику, не реагируя: - на финты; - на батман (захват); - на замахи; - на притопы впереди стоящей ногой о дорожку; - на движения туловищем и головой.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год обучения

Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности

Техническая подготовка.

АТАКИ	1. Простые атаки: - переводом в нижний сектор из 6 и 4 соединений;
-------	-----------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> -уколом прямо из 7 соединения; -переносом из 6 и 4 соединений в верхние секторы. 2.С финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений: <ul style="list-style-type: none"> -финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор; -финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор; -финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор. 3.С действием на оружие: <ul style="list-style-type: none"> -батман (захват) во 2 (1) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозиции; -батман (захват) в 6 соединение и перевод в наружный сектор; -батман (захват) в 4 соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор; -захват в 4 (6) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор. 4.Комбинированные – батман (захват) в 4 (6) соединение и двойной перевод 5.На подготовку: <ul style="list-style-type: none"> -финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор; -двойной перевод в верхние секторы; -батман в 6 соединение и укол прямо. 6.После подготавливающего отступления: <ul style="list-style-type: none"> -батман в 4 (6) соединение и переводом; -финт прямо и перенос; -двойной перевод в верхние секторы -батман в 4 (6) соединение и перевод (перенос). 7.Повторные: <ul style="list-style-type: none"> -двойной перевод из верхних соединений; -действие на оружие в верхнее соединение и перевод; -укол прямо (перевод) из 4 (6) нейтрального соединения. 8.Второго намерения, завершаемые: <ul style="list-style-type: none"> -повторной атакой двойным переводом; -ремизом; -повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор; -повторной атакой с действием на оружие. 9.Контратаки: <ul style="list-style-type: none"> -переводом со сближением и оппозицией в 4 (6) соединение; -уколом прямо в нижний сектор; -второго намерения, завершаемая прямой 4 (6) защитой и контрответом прямо; -переводом в верхний сектор с оппозицией в 4; (6) соединение. 10.Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4 соединения 11.Ремиз переводом во внутренний сектор из 6 соединения.
ОТВЕТЫ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Второго намерения- завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом) 2.Уколом прямо из 2 и 1 защит; 3.Переводом в верхний сектор из 2 защиты 4.Переводом из 4 (6) защиты на реагирование круговой защитой. 5.Двойным переводом из 4 (6) защиты 6.Контрзащиты круговые 6 и 4.
ЗАЩИТЫ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контр защитой и контр ответом прямо. 2.Произвольное чередование защит: <ul style="list-style-type: none"> -прямой 4 и круговой 6 с ответом прямо; -прямой 4 и атаки переводом после отступления. 3.Прямые 8,7 4.Полукруговые 4,6,8,7 5.Круговые – 6,4. 6.Комбинации защит: <ul style="list-style-type: none"> -круговая 6, прямая 4; -круговая 4,прямая 6.
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ	<p>Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приёмов передвижений.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Комбинации передвижений: <ul style="list-style-type: none"> -скачек назад и выпад; -выпад и «стрела» -шаг вперёд и выпад и «стрела» -шаг вперёд и «стрела»

	-шаг назад и «стрела» 2.Ознакомление с 1 и 2 позициями.
ПРИЁМЫ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ	1.Повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх. 2.Ответы: -прямо (переводом) с согнутой рукой;-- -контрответ прямо с подниманием гарды вверх

Тактическая подготовка.

1. Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
2. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
3. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
4. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
5. Вызывать контратаки противника применением: -длинных сближений; -подготавливающих атак с финтами; -атак с действием на оружие.
6. Вызывать контратаки противника во внутренний сектор ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.
7. Переключаться:
-от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
-от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением; -от контратаки к атаке.
8. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку
9. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:
-повторные простые атаки;
-атаки с действием на оружие.
10. 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.
11. Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.
12. Преднамеренно атаковать противника, совершающего: -подготавливающий показ укола;
-вход в соединение.
13. Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.
14. Преднамеренно применять контр защиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контр ответ прямо (переводом).
15. Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.
16. Противодействовать контратакам -простой атакой;
-атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;
17. Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).
18. Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.
19. Разведывать намерения противника, применяя: -прямые и круговые защиты;
-контратаки в определенный сектор; -ответы простые и ответы с финтами.
20. Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
-ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
-контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом; -контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом; -контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием; -подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»; -подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
-контр защиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
-контр защиту прямую верхнюю и контр защиту круговую верхнюю;
-ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контр защитой и контр ответом прямо;
-простую атаку (двух темповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контр защитой и контр ответом прямо;
-двух темповую и трех темповую атаки с финтами; -атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.
21. Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:
-преждевременную контратаку с отступлением; -преждевременную защиту с отступлением; -сближение и защиту.
22. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит. Разрушат замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: -атак в определенный сектор; -прямых и круговых защит с ответом; -защит и ответов и контратак с оппозицией; -защит и ответов с отступлением и сближением;
-защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Атаковать преднамеренно противника: -применяющего защиту с отступлением;
-контр атакующего с отступлением.
23. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: ложные сближения и отступления; полуповороты туловищем; ложные контратаки и защиты.

24.Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контр защитами) и наносить ответ (контр ответ) противнику, не реагируя: батман (захват), на замахах, на финты.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки

Результаты реализации программы: Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации 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 на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются само стимуляцией при проявлениях волевой активности, которую 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 усовершенствования 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 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. 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.

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.

Техническая подготовка

АТАКИ	<ol style="list-style-type: none"> 1.Тройным переводом из верхних соединений. 2.Удвоенным переводом и переводом в другой сектор из 6 и 4 соединений 3.С финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор. 4.С действием на оружие: -захват в 4 соединение и перевод во внутренний сектор -батман (захват) в 4 соединение (6) и перенос во внутренний (наружный) сектор; 5.Двухтемповые с финтом в открытый сектор (с действием на оружие в верхние соединения), чередуемые произвольно. (противник реагирует прямыми защитами) 6.Трёхтемповые из 8 (7) соединения- финт в верхний сектор и войной перевод. (противник реагирует комбинацией защит-полукруговая 4 и прямая 6) 7.Комбинированные: -батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод; -захват в 6 соединение и тройной перевод во внутренний сектор; -захват в 8 соединение, финт в верхний сектор и двойной перевод. (противник реагирует полукруговой 6 и прямой 4 защитами) 8.Повторные: -переводом на задержанный ответ; -прямым батманом и переводом в верхний сектор. 9.После подготавливающего отступления: -двойной перевод в верхний сектор; -финт уколom прямо в открытый сектор и перенос. 10.На подготовку: -финт уколom прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор; -двойной перевод в верхний сектор. 11.Второго намерения: укол прямо (перевод) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контр защитой и контр ответом прямо. 12.Ремизы на задержанный ответ- переводом во внутренний сектор из 6 соединения. 13.Второго намерения, завершаемые повторной двух темповой атакой (контратакой или ремиз прямо)
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>14.Произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемых прямой контр защитой и контр ответом прямо.</p> <p>15.Контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контр ответом прямо.</p> <p>16.Контратаки: -переводом из 6 (4) соединения в открывающийся сектор; -переводом во внутренний сектор с уклонением вниз; -переносом в верхний сектор.</p>
ОТВЕТЫ	<p>1. «Стрелой» двойным переводом во внутренний (наружный) сектор;</p> <p>2.Двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.</p> <p>3.Контрответы – переводом в бок из 7-й защиты.</p> <p>.</p>
ЗАЩИТЫ	<p>1.Круговая 7,8</p> <p>2.Комбинации: -круговая 6 и полукруговая 8; -круговая 4 и полукруговая 7.</p> <p>3.Верхние второго намерения, завершаемые прямой верхней контр защитой и контр ответом прямо.</p> <p>4.Контрзащиты: -полукруговая 2;</p>
КОМБИНАЦИИ ПРИЁМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ	<p>1.Перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперёд и назад.</p> <p>2.Действия, начинаемые подготавливающим сближением (короткой атакой) и завершаемые атакой с финтом (действием на оружие) или защитой и ответом.</p>
ПРИЁМЫ ВЕДЕНИЯ БЛИЖНЕГО БОЯ.	<p>1.Контрответы уколом прямо с выводом гарды вверх</p> <p>2.Ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны)</p> <p>3.Ремизв уколом прямо (переводом) с уклонением вниз.</p>

Тактическая подготовка

1. Маскировать применение контратак со сближение подготавливающими защитами с длинным отступлением.
2. Вызывать атаки противника с действием на оружие:
 - входом в соединение;
 - выдвижением клинка вперёд в боевой стойке.
3. Вызывать атаки противника (простые и с финтом) для применения круговой защиты или комбинации двух простых защит. (используются подготавливающие прямые защиты)
4. Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор для применения 4-й контр защиты и нанесения контр ответа.
5. Переключаться:
 - от защиты к применению контратаки;
 - от контратаки и ответа к контр защите и контр ответу;
 - от атаки к уколу в контр темп (ремизу.)
6. Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.
7. Протидействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.
8. Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контратак, ремизов с оппозицией.
9. Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.
10. Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - перемену позиции;
 - медленные и короткие отступления;
 - длинные сближения;
 - реагирования защитой.
11. Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.
12. Преднамеренно атаковать, изменяя: длину, быстроту, ритм, сектор нанесения укола, чередуя действия первого и второго намерения.
13. Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
 - длину отступления или сближения;
 - сочетая защиты с уклонениями;
 - атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.
14. Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - укол с уклонением и оппозицией;
 - действие первого и второго намерений.
15. Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определённый сектор.
16. Протидействовать контратакам: вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.
17. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

18.Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки, используются отступления и ложные защиты.

19.Разведываются намерения противника, применяя:

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

20.Использую ложные простые атаки, произвольно чередовать б

- ответ уколком 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 выход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
 - подготавливающую короткую атаку с отступлением и уколком прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
 - подготавливающую защиту верхнюю и уколком прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
 - контр защиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколком во внутренний сектор;
 - контр защиту прямую верхнюю и контр защиту круговую верхнюю;
 - ответ уколком прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контр защитой и контр ответом прямо;-
- Простую атаку (двух темповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контр защитой и контр ответом прямо;
- двух темповую и трёх темповую атаки с финтами;
 - атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

21.Создать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

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

22.Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

23.Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

24.Вести бои используя:

- определённую дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противника различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой.

25.Вести бои произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
 - скоротечный и выжидательный;
 - маневренный и позиционный;
 - разнонаправленное маневрирование; дистанционный прессинг;
- 26.Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.

27.Произвольное чередование защит:

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

28. Произвольное чередование атак:

- переводом из верхних соединений;
- с финтом прямо;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения;

29.Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод;
- полукруговой батман в 7-е соединение и уколком прямо;
- сдвоенный батман (захват) в 6-е и 4-е соединения и уколком прямо.

30.Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака со сближением, затем защита с отступлением, ответ;
- контратака с отступлением, защита со сближением;
- защита с отступлением ,ответ, атака на подготовку уколком с оппозицией;
- атака-батман в 4-е (6-е) соединение, повторная атака.

Судейская практика

1.Общие правила соревнований.

1.1.Обязанности и права сторон.

1.2.Старший судья.

1.3.Угловые судьи.

- 1.4. Поле боя.
- 1.5. Оружие, снаряжение.
- 1.6. Правила ведения боя.
2. Правила соревнований на рапирах.
 - 2.1. Условия боя на рапирах.
 - 2.2. Судейство.
3. Нарушения правил, взыскания за них.
 - 3.1. Овладеть навыками в роли арбитра.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

5.1. 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 9-12 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 должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

Обще подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному 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 (22,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

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

Период после соревновательной 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 обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

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

Разделение годового 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 годового цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годовом 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 и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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 целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

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

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годовом цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

5.2. 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 особенно 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, специализированное **ТМ** двигательных действий.

- 2.Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.
- 3.Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в боях требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков фехтовальщиков, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.
- 4.Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение фехтовальщика средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения боя по индивидуальным показателям занимающихся позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.
- 5.Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. 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 специализированное™ быстроты, а многократное выполнение этого 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, ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития. Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализирование соревновательной деятельности фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

5.3. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Многочисленные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение

отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

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

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

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

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

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

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов.

Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

5.3.1. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Формирование эффективной системы применения приемов нападения и маневрирования включает усовершенствование процесса овладения отдельными способами передвижений и их комбинациями, а также варьированием пространственными параметрами их выполнения. При этом крайне важна постановка самостоятельных педагогических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, необходимый уровень специализированное™ зрительных реакций, регулирующих параметры, достигается серийным выполнением приемов нападения и маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

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

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

увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;

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

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

Среди приемов маневрирования бег вперед (рапира и шпага) с успехом заменяют на шаги вперед, так как шаги начинаются преднамеренно, при предположении быстрого и длинного отступления противника. Однако замена шагов назад бегом назад имеет смысл лишь для максимально быстрого разрыва дистанции, реагируя на ожидаемую атаку противника, в то время как реализация оборонительных намерений для применения ответа или контратаки более эффективна при отступлении шагами назад.

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

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

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

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

Совершенствование «стрелы» в рапире во многом предназначено для овладения умением экспромтно варьировать пространственные параметры продвижения к противнику в ходе нападения, что, безусловно, легче в беговой технике. Данное положение и диктует построение упражнений, в которых тренер, противодействуя атакующему ученику, неожиданно для него отступает или сближается с различной длиной и быстротой, дополняя схватки встречным нападением в различные секторы (или защитным движением).

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

Скачок и выпад совершенствуются с акцентом на частоту движений ногами, увеличение длины скачка, варьирование длины выпада, различную длину скачка и выпада как целостного приема нападения. В тренировке «стрелы» в рапире и шпаге, чаще всего переходящей в бег вперед, не следует стремиться к максимальной частоте движений ногами, а увеличивать продолжительность одноопорных фаз за счет расширения амплитуды скрестных движений ногами. В комбинации выпад и «стрела» ведущим компонентом является широкое по амплитуде движение впереди стоящей ногой с одновременным наклоном туловища вперед, обеспечивающим высокую начальную скорость, длину и прямолинейность продвижения в направлении к противнику. А при выполнении комбинации скачок и выпад и «стрела», наоборот, в процессе перехода с выпада к «стреле» не следует удлинять фрагмент скрещивания ног, что позволит сохранить непрерывность продвижения и избежать возникновения дополнительных зрительных сигналов для противника. В тренировке бега назад, несмотря на рост частоты перемещений ногами, следует избегать поворота боком к противнику, что позволяет в полной мере сохранить возможность к действиям оружием в типовой технике.

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

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

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

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

шаг назад и выпад;

серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;

шаг назад и скачок вперед и выпад;

серия шагов вперед и скачок вперед и выпад.

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

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

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

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

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

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

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

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

Завоевание пространства поля боя необходимо сочетать со стремительностью продвижения к противнику и готовностью начать атаку или защиту в случае активного противодействия с его стороны независимо от длины и быстроты начавшегося приближения. Оптимальное сочетание данных задач возможно при инициативе начала схватки за счет серии шагов вперед. При выполнении комбинации из нескольких непрерывных шагов вперед спортсмен подвергается гораздо меньшему риску реагирования на ложные действия противника, используемые нередко в качестве зрительных помех. Кроме того, начавший сближение серией шагов получает также реальный шанс перехода в атаку при замедлении противником отступления. Благодаря приобретенной максимальной инерции сближения и наклону туловища вперед движения спортсмена оружием сохраняют требуемые технические параметры.

6. Для совершенствования умения варьировать пространственными параметрами атаки по ходу ее выполнения целесообразны преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки с различными комбинациями приемов нападения. При их выполнении в уроке, реагируя на противодействие тренера (партнера) со сближением в начальной фазе атаки, занимающийся укорачивает нападение. В свою очередь, преднамеренно-экспромтные комбинации в виде двух (трех) последовательно выполняемых действий создают возможности для удлинения нападений. При этом атакующий спортсмен на каждом из отрезков комбинации действует оружием адекватно возникающей ситуации, завершает атаку заранее избранным способом или парирует неожиданную контратаку и наносит ответ.

Следует иметь в виду, что двухступенчатые и трехступенчатые комбинации нападений могут быть различной продолжительности в атаках с действием на оружие, атаках с финтами, атаках с переключением к защите и ответу или к нападению в открывающийся сектор. Однако в простых атаках следует максимально удлинять начальную часть комбинации, чтобы избежать задержек в движениях оружием и других технических погрешностей при завершении нападений.

Повышение уровня адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения приемов нападения и их комбинаций осуществляется в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером первоначально на основе заданий, в которых тренер (партнер) изменяет дистанцию начала схватки, а спортсмен самостоятельно определяет длину комбинации в соответствии с возникшей ситуацией. Целесообразно также в последующем передавать инициативу подбора дистанции начала схватки спортсмену и произвольное применение разновидности нападения.

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

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

- а)применять приемы с укороченными параметрами, главным образом выпада, шага (скачка) вперед и выпада, а также шагов вперед и назад в качестве компонентов подготавливающих действий;
- б)преднамеренно выбирать параметры приемов нападения и разновидности комбинаций с учетом предполагаемого взаимного перемещения спортсмена и противника в предстоящей схватке;
- в)предвосхищать длину выполнения нападений (сближений и отступлений), реагируя на неожиданные перемещения (остановки на месте) противника или тренера по ходу схватки.

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

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

Предвосхищения длины атак, отступлений и сближений, дистанции и момента начала действий совершенствуются при неожиданных для спортсмена перемещениях тренера (партнера). Подобные упражнения служат также повышению уровня координации движений при переключениях от приемов нападения к приемам маневрирования, и наоборот.

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

8. сближения с ним. Таким образом, будут созданы ситуации для экспромтного маневрирования, в процессе которых осваивается умение быстро перемещаться по фехтовальной дорожке в различных направлениях, переключаться от нападений выпадом к сериям шагов вперед и назад, что особенно важно в отступлении.

9.Использование приемов нападения и их комбинаций в целях разведки во многом аналогично завоеванию пространства поля боя. И это естественно, так как в высокоманевренном поединке удастся разведать оборонительные намерения противника со сверхдальней дистанции лишь за счет длинного сближения и угрозы нанесения укола или удара. Следовательно, наиболее эффективными являются нападения со скачком и выпадом, комбинация из серии шагов и выпада. Крайне опасно начинать разведку в пирипе и шпаге в сближении бегом, так как со стороны противника реальна в подобном случае успешная атака на подготовку или ответная атака.

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

10. Расширение состава используемых приемов нападения и маневрирования осуществляются в индивидуальных уроках, тренировочных боях, упражнениях с партнёром на основе заданий, содержащих произвольное чередование самостоятельно выбранных, адекватных предстоящей ситуации их разновидностей. Например, нападение – шаг (скачок) вперёд и выпад с дальней дистанции чередуются с комбинациями – шаг вперёд + скачок и выпад, шаг (скачок) вперёд + «стрела»

Целесообразно также чередование следующих разновидностей комбинаций, выполняемых на отступающего тренера (противника) шаг (скачок) вперёд + выпад, скачок вперёд и выпад, бег (скрестные шаги) вперёд + «стрела».

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

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

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

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

серию шагов назад + бег назад;

скачок назад + бег назад;

скачок назад + серию шагов назад;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Нередко возникают необычные комбинации приемов нападения и маневрирования, которые вытесняют общеизвестные их сочетания, даже такие, как выпад и повторный выпад, скачок и выпад и «стрела», особенно в ситуациях преследования противника

на всю длину поля боя. Однако наиболее элементарным способом удлинения атаки является переход в рапире и шпаге после любого из нападений в ускоряющийся бег, а в сабле на серию шагов вперед. При этом удлинение атаки эффективно лишь в том случае, если нападающему спортсмену до перехода к повторному нападению удалось достаточно сблизиться с противником (примерно до средней дистанции), когда финты или действия на оружие представляют реальную угрозу. В этом случае нападение сохранит право «атаки» и возможности его разнообразного завершения. Преследованием же противника на дальней дистанции удастся лишь завоевать пространство поля боя, превращая наступление в подготавливающее действие.

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

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

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

5.4. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях. Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

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

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

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

5.4.1. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированное™ двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам. Таким образом, методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

-овладение отдельными действиями и их комбинациями;

-усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;

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

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

Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они и в начале каждого 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 или 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 и 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.

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

а) верхние защиты от нападений во внутренний или наружный сектор;

б) уколы или удары в верхний внутренний или верхний наружный сектор.

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

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Передача функций выбора действия от тренера к спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные

действия обучаемых. Перед упражнением тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Избежать столкновения клинка в атаке и ответе с защитой противника удается за счет представления о направлениях его перемещения, а также превосходящая 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 подготавливаемых действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации в индивидуальном уроке, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию занимающимися тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке. В соревнованиях крайне сложно 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, удается в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удается значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

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

- после контратаки обычно следует 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, экстремаль- Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем про-ведения боев), удается ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность так-тических решений в соревнованиях.

5.5. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние Упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее Развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления 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.

5.6. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

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

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

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

5.7. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ

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

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;

объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;

- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

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

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

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

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

5.7. 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков.

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России

3. История фехтования

Фехтование в Древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских

фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного

фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа -поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки -сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажы, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование - электропапиры, электр ошпаги, электро сабли, электро куртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электро оружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

(приложение №9)9. Фехтование как вид спорта

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

-многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;

-постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;

-сильным личностным 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, способов подготовки;

разнообразии ситуаций;

широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий и их тактическими компонентами;

-альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;

неожиданность значительного числа ситуаций;

количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений; '

неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

10. Фехтование на рапирах (общие положения, техника, тактика)

Основы техники действий оружием и передвижений используемые в фехтовании на рапирах, где преобладают:

две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;

одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;

уколы прямо и переводом;

передвижения шагами;

нападения выпадам;

-атаки с шагом (скачком) вперед и выпадам.

Для боев на рапирах характерно использование:

-повторных нападений;

-переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;

-уколов

-оппозиций в уколах при противодействии контратакам и ремизам;

-комбинаций верхних защит;

-подготавливающей контратаки уколом и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижения целевой точности при нападениях в руку. Крайне важно умение действовать при неожиданных столкновениях клинками, реагируя в зависимости от приближения острия рапиры (своей и противника) к поражаемой поверхности.

Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

11. Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика

являются:

-степень готовности спортсмена к выполнению действия;

-специализированность реагирования; - быстрота и точность выполнения;

-начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;

специализированность положений и движений оружием;

пространственные и временные параметры действий;

-применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

12. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

-цель;

-направленность;

-активность;

-намеренность;

-надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

восприятие среды;

оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;

анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;

выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях. Для поединка фехтовальщиков характерны:

-дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;

-конфликтность замыслов;

-специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливающих действий.

Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности. Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет Уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

13. Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение. Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

14. Двигательные и психические качества фехтовальщиков.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий. Уровень специализированное™ двигательных качеств проявляется: длиной выполнения атак;

сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;

оптимальным напряжением мышц;

быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

-внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);

-представление;

-воображение;

-память;

-мышление;

-зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

15.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на без кислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

16.Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов.

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения процесса специализирования функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

-уровень развития двигательных качеств; - показатели внимания, памяти, мышления;

-показатели внимания, памяти, мышления; проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

-надежности;

целевой точности;

-тактического разнообразия при выборе действий;

-способности избегать распыховых ситуаций. Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых особенностей.

-технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокомпенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

17.Критерии оценки действий спортсменов в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

-держание оружия;

-боевую стойку;

-позиции;

-соединения;

-передвижения;

-перемены позиций и соединений;

-уколы, удары;

-показы укола и удара;

-батманы, захваты, отбивы.

-комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды:

подготавливающие действия;

-атаки;

-защиты и контрзащиты;

-ответы и контрответы;

-контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются: простые; с финтами; с действием на оружие, комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения могут быть:

-основными; повторными; ответными; на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

-степень готовности к выполнению и характер реагирования спорт-1 смена;

-способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;

продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;

направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействия с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

-инициатива начала нападения;

-дистанция в поединке;

-время для подготовки действия;

-использование пространства поля боя;

-преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

18. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.). Соревнования выполняют определенные функции:

выявление первенства;

квалификационные;

отборочные;

показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

целевые;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

19. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

-знать программу соревнований;

-соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;

-выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;

-являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);

-приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;

-являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно -выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);

-бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя. Участникам запрещается:

-вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;

-наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;

-снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

-отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);

-покидать поле боя без разрешения арбитра.

20. Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.

2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.

3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.

4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах в поражаемую поверхность.

5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов, Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

-остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;

-наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;

-дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на рапирах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил. В судействе боев на саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

-выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;

-выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;

-выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;

ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);

контр защита и контр ответ (ре контр ответ) при парировании ответа (контр ответа) противника.

21. Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;

регулярность гигиенических процедур;

комплексность воздействия восстановительных средств;

организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

психическая реабилитация за счет физических упражнений;

эффекты корригирующих упражнений;

витаминизация;

предупреждение травматизма;

воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

22. Анализ и коррекция тренировки

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

-количество часов тренировки;

-количество тренировок;

-количество соревнований;

-количество дней соревнований;

-количество боев в соревнованиях;

-количество тренировочных боев на результат;

-количество часов, затраченных на ведение тренировочных

-количество индивидуальных уроков;

-количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;

-количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть, например:

количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;

соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);

личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;

сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;

субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых ситуаций;

субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

5.8 .СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

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

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед тренерами, организацией, стремление прославить свою Родину

В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

К воспитанию у спортсменов патриотизма направлены усилия, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной страны, желания бороться за успех своего клуба, стремление к максимальным личным усилиям для роста достижений команд, в составе которых он тренируется.

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

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

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

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

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

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

В основе тренировки сильного со слабым должны быть передача опыта, стимулирование роста квалификации молодых спортсменов. В этом деле необходимы терпимость со стороны более опытных фехтовальщиков к ошибкам молодых партнеров, увлечение их личным примером, шефство над подопечными для ускорения их спортивного роста. Педагог должен сделать все, чтобы избежать со стороны учеников пренебрежения к окружающим, демонстрации превосходства, неудовлетворенности ходом тренировок из-за

различной квалификации партнеров. Спортсмену, уступающему партнеру по классу, следует прививать стремление сделать все для полноценного насыщения тренировок более сильных занимающихся, тянуться за лидерами, быть достойным их.

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

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика. Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам - должно быть неизменным условием организации учебного и соревновательного процессов. Воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, спортивной этики должно сочетаться с формированием у занимающихся необходимой культуры поведения в зале, на фехтовальной дорожке во время тренировок. Однако нередко еще можно наблюдать хождение по залу во время тренировок без спортивной обуви и одежды, опасное для окружающих размахивание клинками, несоблюдение правил обращения с оружием и хранения его, излишний шум и споры во время занятий и т.д. Методами воспитания являются убеждение, личный пример тренера, целенаправленная тренировка с усложняющимися задачами, использование поощрений и наказаний. Однако действенность этих методов во многом зависит от уровня сознательности и дисциплины занимающихся.

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

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

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику обучаемых, их настроение и эмоциональные состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, тренеры должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов. В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания фехтовальщиков лежат примеры деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

5.9. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Антидопинговое обеспечение включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

- проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещённых субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию.

Антидопинговое обеспечение спортсменов в школе включает в себя основные антидопинговые мероприятия :допинг-контроль, образовательные мероприятия – беседы, лекции и т.п.

5.10. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Для достижения поставленных перед спортсменами целей и задач необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой спортивной подготовки;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травм в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсмена;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж со спортсменами по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажей, следить за тем чтобы все спортсмены ознакомились с Инструкциями и расписались в журналах;
- перед тренировкой выяснить самочувствие спортсменов;
- соблюдать методику построения тренировочного занятия.

ОБЩИЙ ОБЪЁМ ГОДОВЫХ ЧАСОВ

(на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в школе ,в т.ч.
12 недель УТС и 6 недель период активного отдыха)

этап	НП			Т				ССМ			ВСМ весь период
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	
год обуче ния											
в недел ю	6	8	8	12	12	18	18	24	24	24	32
в уч. год (34не дели)	204	272	272	408	408	612	612	816	816	816	1088
УТС (12 недел ь)	72	96	96	144	144	216	216	288	288	288	384
Акти в ный отды х (6 недел ь)	36	48	48	72	72	108	108	144	144	144	192
Итог о часо в	312	416	416	624	624	936	936	1248	1248	1248	1664
в недел ю ТЗ	3	3-4	3-4	4-5	4-5	6	6	6-12	6-12	6-12	6-12
в учебн ый год	138	138- 184	138- 184	184- 230	184- 230	276	276	276- 552	276- 552	276- 552	276- 552

Таблица №2

Учебный план

Содержание занятий		Учебные группы										
		НП			ТГ				ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	
1	Теоретическая подготовка	10	15	15	21	21	30	30	40	40	40	54
2	Практическая подготовка	194	257	257	387	387	582	582	776	776	776	1034
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	31	35	35	43	43	60	60	81	81	81	108
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	34	34	40	40	60	60	81	81	81	108
2.3	Избранный вид спорта	132	188	188	304	304	462	462	614	614	614	818
2.3.1.	Технико-тактическая подготовка	115	144	144	219	219	334	334	445	445	445	595
2.3.2	Участие в соревнованиях	13	40	40	69	69	101	101	134	134	134	175

2.3.3.	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
2.3.4	Восстановительные мероприятия	-	-	-	13	13	20	20	26	26	26	38
2.3.5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	4	4	6	6	6	7
2.3.6.	Учебно-тренировочные сборы	72	96	96	144	144	216	216	288	288	288	384
	всего	276	284	284	552	552	828	828	1104	1104	1104	1472
2.3.7	Работа по индивидуальным планам ,активный отдых	36	36	36	48	72	72	108	108	144	144	144
	Итого часов	312	416	416	624	624	936	936	1248	1248	1248	1664

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (м) не менее	1,2	1,2	1,2	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	2,3
	Высота выпрыгивания (не менее см)	-	-	-	25	27	33	35	37	37	37	37
	Тройной прыжок с места (не менее м)	-	-	-	5,6	5,9	6,4	6,7	6,8	6,8	6,8	6,8
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО		-	-	-	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	Спортивный разряд	-	-	-	2 юн.	1 юн.	2	1,2	КМС	КМС	КМС	МС

Таблица№5

**Примерный учебный план по теоретической подготовке
фехтовальщиков**

Содержание основных занятий	НП			ТГ		ССМ		
	1	2	3	1	2	1	2	3
1.Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	X			X	X			
2.Физическая культура и спорт в России.				X		X		
3.История фехтования	X					X	X	X
4.Фехтование как вид спорта		X	X			X		
5.Фехтование на рапирах	X	X	X	X	X	X	X	X
6.Техника фехтования	X	X	X	X		X	X	X
7.Тактика фехтования	X	X	X	X		X	X	X
8.Психограмма фехтования					X			
9.Двигательные и психические качества фехтовальщиков.					X		X	X
10.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок				X	X	X		
11.Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов.						X	X	X
12.Критерии оценки действий спортсмена в поединке				X	X	X	X	X
13.Система соревнований				X			X	X
14.Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.	X	X	X					
15.Обязательные требования к участникам соревнований		X	X	X	X	X	X	X
16.Действия арбитра на фехтовальной дорожке.	X			X		X		
17.Средства и методы восстановления					X		X	X
18.Гигиена , закаливание, режим питание спортсмена.		X	X	X		X	X	X
19.Врачебный контроль.	X			X	X	X		
20.Самоконтроль, спортивный массаж.					X	X	X	X
21.Анализ и коррекция тренировки						X	X	X

Перечень тренировочных сборов

№п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(кол-во дней)				Оптимальное количество участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней				Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	до 21 дня подряд, не более 2-х сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в СДЮСШОР на этапы ВСМ и ССМ	до 60 дней			-	В соответствии с Правилами приёма

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	16
2.	Клинки запасные	штук	32
3.	Электронаконечники запасные	штук	32
4.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
5.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2
6.	Катушка-сматыватель	штук	8
7.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
8.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
9.	Дорожка (линолеум 2 x 20 м)	штук	1
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)	комплект	1
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем			
13.	Стеллаж для оружия	штук	2
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
16.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
17.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Электродрель	штук	1
20.	Электропаяльник	штук	2
21.	Авометр универсальный	штук	2
22.	Набор сверл	комплект	1
23.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
24.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
25.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
26.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

27.	Канат для лазанья	штук	1
28.	Мат гимнастический	штук	5
29.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч теннисный	штук	16
33.	Мяч футбольный	штук	1
34.	Палка гимнастическая	штук	12
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	3
38.	Скакалка гимнастическая	штук	12
39.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
40.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
41.	Секундомер	штук	4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва» Монография, М. Советский спорт, 2005-223 стр.
2. Рубин В.С. «Олимпийские и годовичные циклы тренировки, Теория и практика» Учебное пособие, М. Советский спорт 2004-134 стр.
3. Саквенков Г.И. 2 Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсменов)» Учебное пособие для преподавателей, ИФК М.2001-114стр
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. Тышлер Д.А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.
8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустина Б.Н. 2Современная система спортивной подготовки». СААМ М 1995-448стр.
9. Тышлер Д. А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.
10. Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. -М.: 1997
11. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.: Деловая лига, 2002.
12. Ланда Б.Х. « Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. М. Советский спорт 2005-192стр.
13. Фехтование . (Правила соревнований)