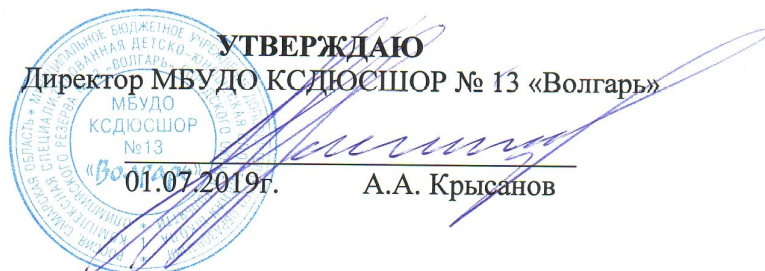


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
комплексная специализированная детско-юношеская спортивная  
школа олимпийского резерва № 13 «Волгарь»  
городского округа Тольятти**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»  
МБУДО  
КСДЮСШОР  
№13  
01.07.2019г. А.А. Крысанов



**Дополнительная предпрофессиональная  
программа по виду спорта «фехтование»  
(базовый уровень)**

Срок реализации программы 6 лет

Разработчики: Башта П.В. старший тренер-преподаватель  
отделения по виду спорта «фехтование»,  
Вавилова Е.А. специалист учебного отдела

Рецензенты: Никулина Ю.С. председатель автономной некоммерческой  
организации «Тольяттинская федерация фехтования»,  
Жукова Т.В. заместитель директора  
МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»

**Тольятти  
2019**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «фехтование» (базовый уровень).....	5
1.1. Годовой учебный план .....	5
1.2. Примерный план-график распределения учебной нагрузки по годам обучения .....	6
2. Методическая часть .....	11
2.1. Примерный учебный материал по теоретической подготовке .....	11
2.2. Примерный учебный материал предметной области вида спорта «фехтование» .....	19
2.3. Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения.....	21
2.4. Примерная последовательность изучения материала для второго, третьего годов обучения .....	23
2.5. Примерная последовательность изучения материала для четвертого, пятого, шестого годов обучения .....	26
2.6. Общие требования техники безопасности .....	31
2.7. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях .....	33
2.8. Знание основ судейства .....	34
2.9. Методы выявления и отбора одаренных детей .....	34
3. Воспитательная работа .....	35
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы .....	36
4.1. Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений .....	41
5. Перечень информационного обеспечения .....	44

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «фехтование» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования комплексной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» городского округа Тольятти (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа регламентирует последовательность тренировочных занятий юных фехтовальщиков на годах обучения, так как регулярные тренировки, воздействуя на организмы занимающихся и их поведение, направлены на достижение нескольких важных целей.

1. Укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования.

2. Осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев.

3. Позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

4. Стать интересным занятием для детей и подростков, которое заполнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал.

Достижение этих целей требует от тренеров-преподавателей конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Анализ практики работы в спортивных школах и детских секциях фехтовальных клубов показывает, что для занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации и объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

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

Фехтование – ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Это система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому.

Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 – 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Сабля спортивная — рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования длиной не более 105 см и массой не более 500 г с клинком трапецевидного сечения из стали длиной не

более 88 см, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка концом вверх.

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

Фехтование входит в программу Олимпийских игр. Программа соревнований по фехтованию на саблях на Олимпийских играх включает индивидуальные и командные соревнования.

Учебная программа по фехтованию предусматривает один уровень сложности: базовый уровень – 6 лет обучения.

Задачи базового уровня обучения и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям фехтованием;
- воспитание черт спортивного характера;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фехтование» – 8 лет.

Возраст для зачисления по годам обучения и количество обучающихся в группе указаны в таблице.

### **Возраст для зачисления и количество обучающихся в группе**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю
Базовый уровень				
1	8-9	12-14	20	6
2	9-10	12-14	20	6
3	10-11	10-12	16	8
4	11-12	10-12	14	8
5	12-13	8-10	12	10
6	13-14	8-10	12	10

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «фехтование» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Зачисление юных фехтовальщиков на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фехтование» производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

## **1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «фехтование» (базовый уровень)**

Учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фехтование» начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным Планом учебного процесса (таблица № 1) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов обучения не должна превышать 2-х академических часов, в группах 4-6 годов обучения - 3-х академических часов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

## 1.1. План учебного процесса

Таблица № 1

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Распределение по годам обучения					
			Теоретические	Практические	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8 ч/нед)	4-й год (8 ч/нед)	5-й год (10 ч/нед)	6-й год (10 ч/нед)
1	2	3	5	6	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	<b>2208</b>	<b>244</b>	<b>1964</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
1.	Обязательные предметные области	1568	244	1324	199	194	264	258	331	322
1.1	Теория	244	244	0	33	28	44	38	55	46
1.2	ОФП	662		662	83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта «фехтование»:	662		662	83	83	110	110	138	138
1.3.1.	Развитие физических способностей	218		218	42	42	30	28	38	38
1.3.2.	Технико - тактическая подготовка	328		328	30	30	63	63	71	71
1.3.3.	Участие в соревнованиях	58		58	4	4	8	10	16	16
1.3.4.	Знание основ судейства	32		32	3	3	5	5	8	8
1.3.5.	Контрольно - переводные испытания	21		21	4	4	4	4	5	
1.3.6.	Итоговая аттестация	5		5						5
2.	Вариативные предметные области	640		640	77	82	104	110	129	138
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	242		242	27	32	38	44	46	55
2.2	Специальные навыки	288		288	36	36	48	48	60	60
2.3	Спортивное и специальное оборудование	110		110	14	14	18	18	23	23

**1.2 Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 1-го года обучения  
(46 недель, 6 часов в неделю)**

Таблица № 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	33
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3	Вид спорта «фехтование»:	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3.1	Развитие физических способностей	5	5	4	4	3	4	3	4	3	5	2	42
3.2	Технико - тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.3	Участие в соревнованиях			1	1	1	1						4
3.4	Знание основ судейства					1		1	1				3
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		1	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	27
5	Специальные навыки	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	36
6	Спортивное специальное оборудование	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Всего	29	29	28	26	22	27	27	27	22	25	14	276

**Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 2-го года обучения  
(46 недель, 6 часов в неделю)**

Таблица № 3

№	Наименование	Месяцы	Всего
---	--------------	--------	-------

п/п	предметных областей	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	28
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3	Вид спорта «фехтование»:	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8	5	83
3.1	Развитие физических способностей	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	2	42
3.2	Технико - тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.3	Участие в соревнованиях			1	1	1	1						4
3.4	Знание основ судейства					1		1	1				3
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		1	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	32
5	Специальные навыки	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	36
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	Всего	29	29	29	27	22	27	27	27	21	24	14	276

**Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 3-го года обучения  
(46 недель, 8 часов в неделю)**

**Таблица № 4**

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	2	44
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110



3	Вид спорта «фехтование»:	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3.1	Развитие физических способностей	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	30
3.2	Технико - тактическая подготовка	7	7	6	6	4	6	7	7	3	8	2	63
3.3	Участие в соревнованиях			2	2	2	2						8
3.4	Знание основ судейства	1	1					1	1	1			5
3.5	Контрольно-переводные испытания									2		2	4
4	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	4	4	2	4	4	4	2	3	1	38
5	Специальные навыки	6	6	5	5	3	5	5	5	3	3	2	48
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
	Всего	40	40	38	38	25	37	37	37	25	33	18	368

**Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 4-го года обучения  
(46 недель, 8 часов в неделю)**

**Таблица № 5**

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	38
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3	Вид спорта «фехтование»:	11	11	11	11	8	11	11	11	8	11	6	110
3.1	Развитие физических способностей	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	28
3.2	Технико – тактическая подготовка	7	7	6	6	4	6	7	7	3	8	2	63
3.3	Участие в			2	3	3	2						10

	соревнованиях												
3.4	Знание основ судейства	1	1					1	1	1			5
3.5	Контрольно-переводные испытания									2		2	4
4	Различные виды спорта и подвижные игр	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	2	44
5	Специальные навыки	6	6	5	5	3	5	5	5	3	3	2	48
6	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	18
	Всего	39	39	38	38	26	37	37	37	26	33	18	368

**Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 5-го года обучения  
(46 недель, 10 часов в неделю)**

Таблица № 6

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	4	6	5	5	4	4	3	55
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3	Вид спорта «фехтование»:	14	14	14	13	11	11	13	13	11	13	9	138
3.1	Развитие физических способностей	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	38
3.2	Технико - тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	7	7	5	8	3	71
3.3	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	2	2					16
3.4	Знание основ судейства	2						1	2	1	1	1	8
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		2	5
4	Различные виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	2	46

5	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	3	60
6	Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
	Всего	48	47	47	45	36	45	44	43	36	41	28	460

**Примерный план-график  
распределения учебной нагрузки для групп 6-го года обучения  
(46 недель, 10 часов в неделю)**

Таблица № 7

№ п/п	Наименование предметных областей	Месяцы											Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	5	4	4	3	4	3	46
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3	Вид спорта «фехтование»:	14	14	14	13	11	13	13	13	11	13	9	138
3.1	Развитие физических способностей	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	38
3.2	Технико - тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	7	7	5	8	3	71
3.3	Участие в соревнованиях		3	3	3	3	2	2					16
3.4	Знание основ судейства	2						1	2	1	1	1	8
3.5	Контрольно-переводные испытания									3		2	5
4	Различные виды спорта и подвижные игры	6	6	6	6	4	6	6	5	4	4	2	55
5	Специальные навыки	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	3	60
6	Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
	Всего	48	47	47	45	36	45	44	43	36	41	28	460

## 2. Методическая часть учебной программы

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 по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако же 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, в том числе первые две – на части в случае раннего начала регулярных занятий (8-10 лет).

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 большой двигательный опыт осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

### 2.1. Примерный учебный материал по теоретической подготовке

#### 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 выступления 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, обтирание, 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, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

### **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;
  - разнообразие ситуаций;
  - широкие возможности взаимозамены 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.

Фехтование на саблях (общие положения, техника, тактика)

В основе техники действий оружием и передвижений преобладают:

- удары по маске, правому и левому боку;
- комбинации приемов маневрирования, состоящие из серий шагов вперед и выпада, серий шагов назад;
- верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я);
- уколы из положения «оружие в линии».

Бои насыщены непрерывной борьбой за инициативу начала атаки, приводящей к сериям обоюдных атак, маневрированием на сверхдальней дистанции.

В наступлении и обороне преобладают двухступенчатые комбинации действий. При этом в содержании атак характерно разграничение тактических функций на одготемповые - ударом по маске - и многотемповые - с финтами и выбором сектора нанесения удара.

Для боев на саблях характерно использование:

- переключений в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара по маске и левому боку к удару по правому боку;
- комбинаций оборонительных действий со зрительными помехами для противника;
- экспромтных контратак ударом по руке и ударом по маске с отступлением;
- защиты 4-й после длинного отступления с ответом ударом по маске;
- преднамеренных контратак ударом по руке в наружный сектор.

### **10. 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.

### **11. 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 подготавливаемых 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.

## **12. 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.

## **13. 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 специализированности 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.

#### **14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок**

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на бескислородные 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.

#### **15. 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 спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападения;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий 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.

### **16. 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.

### **17. 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 выразить 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.

### **18. 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 (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.

5. Подать команду «К бою готовься!», 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 шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и 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);

- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

### **19. 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.

## **20. 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 боев;
- 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.

## **2.2. Примерный учебный материал предметной области вида спорта «фехтование»**

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

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

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами

применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

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

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

5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годового цикла. Техникотактическое 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 у спортсменов создаются резервные функциональные возможности.

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств техникотактической подготовки. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированной скорости, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером-преподавателем (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годовых циклах тренировочного процесса. 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 годовом цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих

поединках. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

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

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

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации. В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации (11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки (15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

### **2.3. Примерная последовательность изучения материала для первого года обучения**

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

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

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

#### **Специализированные положения, приемы передвижений**

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

### **Специализированные движения оружием**

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (удар саблей по маске, по левому боку, по правому боку).

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

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

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

### **Фехтование на саблях**

Перемены позиций:

- из 3-й в 4-ю;

- из 4-й в 3-ю;

- из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

- из 3-го в 4-е;

- из 4-го в 3-е.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита 5-я без ответа.

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

### **Специальные термины**

Рапира, сабля, рукоятка, гарда, гайка, клинок, острое клинка, лезвие сабли, боевая стойка, шаг вперед, шаг назад, выпад, закрытие с выпада назад, показ укола, укол прямо, удар по маске (в сабле), удары по правому и левому боку в сабле, позиция 6-я (3-я в сабле), позиция 4-я, перемена позиций, соединение 6-е, соединение -4,соединение 3-е (в сабле), перемена соединений, салют, дистанция, атака, защита, перевод, батман, ответ, финт.

## **2.4. Примерная последовательность изучения материала для второго, третьего годов обучения**

### **Примеры передвижений**

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувывпад и закрытие вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

### **Фехтование на саблях**

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

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

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

5-я защиты и ответ ударом по маске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактические компоненты выполнения действий**

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.



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

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

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

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

### **Специальные термины**

(рапира, шпага, сабля)

Шпага, укол в шпаге: в - туловище, - маску,- руку, -ногу, удар по руке в сабле, уколы во внутренний и наружный секторы, удары в сабле по правому и левому боку, контрзащита, контрответ, рукоятка рапиры (шпаги) прямая, рукоятка «пистолет».

К бою готовься! Начинайте! Стоп!

Боевая дорожка, линия начала боя, линия границы, боковая линия, атака правильная, ответ правильный, атаки обоюдные, встречный запаздывающий укол (удар в сабле), своевременный укол (удар в сабле), аппарат – электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур (кабель).

## **Тактические знания и качества**

### **Тактические знания**

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

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

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

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

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между

участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атака в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в

открытый сектор;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактические качества**

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

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

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находится в среде

своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не только стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

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

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

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

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

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

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

## **2.5. Примерная последовательность изучения материала для четвертого, пятого, шестого годов обучения**

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

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

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

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

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с

формирование свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

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

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

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

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

#### **Фехтование на саблях**

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

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

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

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

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

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключение – удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключение – удар по левому боку.

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

Атаки с переключением:

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

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

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

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

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

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

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

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

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

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

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

Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;

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

Атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- ударом по маске и переключением – удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

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

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

Контрзащиты 3-1 и 4-я с выбором и шагами назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;
- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;
- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);
- уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

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

Повторные атаки:

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

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.

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

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

### **Тактические умения**

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

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

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

Преднамеренно контратаковать излишние длинные атаки (шпага, сабля).

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

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

Применять верхние прямые защиты с выбором.

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

Разведывать намерения противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (перенос в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

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

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

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа). Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле – удар по правому боку).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;

От конкретных атак, выполняемых на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом – в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

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

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

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

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

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

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

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

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;

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

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

#### **Обязательная информация и навыки**

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

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

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

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

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

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

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

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

Обязанности участника соревнований.

### **Тактические знания и качества**

#### **Тактические знания**

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

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения.

Направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад):

- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

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

Атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контратак и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные

условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников, в частности определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

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

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

#### **Тактические качества**

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

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

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

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

#### **Специальные термины**

Атака действительная, атака ложная, действие подготавливающее, контратака, маневрирование, разведка, маскировка, вызов, атака повторная, дистанция дальняя (средняя, ближняя), фехтовальный темп, атака простая, атака с действием на оружие, атака с финтом (серией финтов в сабле), действие обусловленное, действие с выбором, двойной перевод, удвоенный перевод, «стрела» («флеш»), скрестный шаг вперед (назад), соединение нейтральное, владеть соединением, защита прямая, защита круговая, поражаемая поверхность, недействительный укол (рапира), повторный укол на задержанный ответ, тактическая правота, право атаки, право ответа.

Поражаемая (непоражаемая) поверхность, скачок, сектор нанесения уколов (ударов в сабле), сильная часть клинка, средняя часть клинка, слабая часть клинка, атака на подготовку, атака после отступления на атаку противника, укол из положения «оружие в линии», атака с задержкой, захват, схватка боевая, игра с оружием, имитация нападений и защит, ремиз, защита полукруговая, батман (захват) полукруговой, тройной перевод.

## **2.6. Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие



инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

2. Учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

Внешние факторы:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил при проведении тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

Внутренние факторы:

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

4. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5. Учащиеся должны быть в спортивной экипировке, предусмотренной правилами вида спорта и соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методикой тренировки.

6. Учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

7. Ношение учащимися, каких либо украшений, твердых предметов в карманах на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

8. Тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденного расписания.

9. Входить в зал (место проведения занятия) и выходить только с разрешения тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть специальную спортивную одежду (фехтовальная маска, нагрудник (жилет), специальные штаны, перчатка) и обувь с нескользящей подошвой.

2. Начинать тренировочное занятие только с разрешения тренера и только в его присутствии.

3. Строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

4. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания.

2. Во время занятий не должно быть посторонних лиц.

3. Спортсмен должен держать оружие наконечником вниз.

4. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать строго по команде тренера-преподавателя.

5. Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить выполнение упражнений;

6. Начинать и вести бой разрешается только с разрешения и под контролем тренера-преподавателя.

7. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы само страхования.

8. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися.
9. При нанесении партнером сильных уколов-ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить.
10. Если во время поединка с бойца слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен.
11. Запрещается вести поединок с человеком, не экипированным надлежащим образом.
12. Запрещается направлять оружие на человека находящегося вне фехтовальной дорожки.
13. Запрещается переходить дорожку во время происходящего на ней поединка.
14. Запрещается использование нестандартного оружия и инвентаря без специального разрешения тренера-преподавателя.
15. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю, оказать первую помощь пострадавшему.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, по команде тренера-преподавателя срочно и организованно эвакуироваться из опасной зоны.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

## **2.7. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Участие в соревнованиях обязательно для спортсмена, от соревнования к соревнованию растет мастерство фехтовальщиков. Накапливается боевой опыт, закаляется воля, совершенствуются техника и тактика. Соревновательная обстановка перестает перевозбуждать спортсменов, приучает их правильно распределять свои силы.

Различные соревнования требуют особой подготовки к каждому из них. Перед крупными многодневными (3—4 дня) соревнованиями необходимо так организовать тренировку, чтобы снизить объем нервных и физических затрат. За 7—10 дней до соревнований целесообразно уменьшить объем боев, сохранив большие нагрузки за счет повышения интенсивности работы и использования других средств тренировки. Этим достигается снижение объема нервной нагрузки. За 4—5 дней до соревнований снижается общая нагрузка; за 1—2 дня резко сокращаются тренировки по фехтованию. В этот период сохраняются лишь утренние занятия (30—45 минут) по общефизической подготовке или занятия с оружием.

Перед участием в небольших однодневных соревнованиях не следует резко менять программу тренировок. Достаточно лишь немного снизить нагрузку занятий перед соревнованием.

Однако есть вопросы, имеющие одинаково важное значение при подготовке к соревнованиям независимо от их масштаба. Режим дня, состав и количество пищи, время от-

хода ко сну не следует менять за несколько дней перед соревнованиями. Необходимо стремиться сохранить свой обычный образ жизни.

Своевременная и тщательная подготовка оружия и костюма должна стать обязательной для каждого фехтовальщика.

Не менее важно учесть питание в течение дня и температуру помещения, где будут проводиться бои. В случае необходимости надо взять с собой тренировочный костюм или специальный халат, шерстяные гетры и запасную белую майку. Приходить на соревнование рекомендуется примерно за 1 час. У спортсмена будет достаточно времени, чтобы спокойно переодеться и размяться.

Немаловажную роль играет поведение участника в промежутках между боями и ступенями соревнований. Наблюдение других боев или соревнований в параллельных группах способствует утомлению. Смотреть целесообразно лишь бои, представляющие практический интерес для изучения их участников. В перерывах между ступенями соревнований, для отдыха, лучше покинуть зал соревнований. Это во многом поможет предупредить появление преждевременной усталости и перевозбуждения.

В вопросах подготовки и участия в соревнованиях нет мелочей. Усилия бойцов и тренеров должны быть всецело направлены на возможно более полное проявление спортсменами своих возможностей в условиях соревнований.

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.8. Знание основ судейства**

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

## **2.9. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Построение учебно-тренировочного процесса не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных хоккеистов. Эта информация также необходима тренеру-преподавателю для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Для текущего отбора юных фехтовальщиков и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения.

К каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов). Кроме того, показатели по отдельным тестам не должны быть ниже соответствующих возрасту.

Для правильного управления педагогическим процессом тренер-преподаватель должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого фехтовальщика (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

### 3. Воспитательная работа

Подготовка фехтовальщика - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности.

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

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

К воспитанию у спортсменов патриотизма направлены усилия, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной страны, 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-преподавателя - 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 клуба и спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика. Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам - должно быть неременным 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 хrapения его, излишний шум и споры во время занятий и т. д.

Методами воспитания являются убеждение, личный пример тренера-преподавателя, 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-преподавателя на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщиков, так как во время индивидуального урока тренера-преподавателя и спортсменов 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-преподавателя, 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.

#### 4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

##### Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 1 года

Таблица № 8

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,5 с)	Бег 14 м (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 9,6 с)

##### Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 2 года

Таблица № 9

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,4 с)	Бег 14 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7,0 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 9,2 с)

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы  
для учащихся 3 года**

Таблица № 10

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,4 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	

	(не менее 3 раз)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы  
для учащихся 4 года**

**Таблица № 11**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,1 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,8 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу,	



	пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8. - ответ

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы  
для учащихся 5 года**

**Таблица № 12**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,6 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,2 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8 - ответ

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы  
для учащихся 6 года**

Таблица № 13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,7 с)	Бег 14 м (не более 3,9 с)
	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,4 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8 - ответ

#### 4.1. Методические указания по организации и проведению тестирования

1) Бег 14 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Челночный бег 2 x 7 м., 4 x 14 м, в течение 1 мин. на отрезке 14 м. Проводится на ровной дорожке не менее 10-12 м, 16-18 м. Начало и конец дистанции, отмечается линиями (стартовая она же финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, по команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к противоположной черте, касаются линию и возвращаются. Секундомер включают по команде «Марш!» и останавливают в момент пересечения линии. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся линии.

3) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

5) Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу. Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи спортсмен выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне спортсмен максимально сгибается, пальцами рук касаясь пола и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

б) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7) Поднимание туловища из положения, лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

8) Бег 14 м. исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Проводится на беговой дорожке или ровной местности, старт из исходного положения. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

9) Бег 14 м. исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Проводится на беговой дорожке или ровной местности, старт из исходного положения. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

## 5. Перечень информационного обеспечения

### Список литературных источников

Нормативно-правовые источники

1. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2013 N 185-ФЗ);

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018г № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Теория и методика фехтования

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 2000.

2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 2003.

3. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 2010.

4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 2000.

5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 2000.

6. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 2001.

7. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: ФиС, 2004.

8. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 2005.

9. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 2005.

10. Тышлер Д.А (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 2000.

11. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. – М.: 2000.

12. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. – М.: ФОН, 20001.

13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

14. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.

15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: «С. Принт», РГАФК, 2003.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000.

Естественные науки (физиология, биохимия, спортивная медицина, массаж)

17. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – Изд. 2-е доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 271 с., ил.

18. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.  
 Годик М.А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. – В кн.: Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2007, с. 161 – 172.
19. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1970. – 472 с.
20. "Биохимия: Учеб. для вузов, Под ред. Е.С. Северина., 2003. 779 с. Академия", 2002. - 576 с.
21. Кояц Я. М. Спортивная физиология: учебник для ВУЗов физической культуры- М.: Физкультура и спорт, 2005. — 240 с.
22. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.
- Педагогика, теория и методика физического воспитания
1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
3. Максименко А. М. Теория и методика Физической культуры и спорта: Учебник для вузов физической культуры. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика Физической культуры: Учебник для ВУЗов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
5. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История Физической Культуры и Спорта: Учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
6. Теория спорта / Под ред. проф. Платонова В.Н. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
7. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д., Дворкин В.А., Коромыслов А.В., Маргазин В.А., Насолодин В.В., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры: Учебник. – М.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
8. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.fie.ch](http://www.fie.ch)
2. [rusfencing.ru](http://rusfencing.ru)
3. [www.mosfencing.ru](http://www.mosfencing.ru)
4. [www.fencing.net](http://www.fencing.net)