

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
"ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА "ВИКТОРИЯ"**

УТВЕРЖДЕНА

на Педагогическом Совете

«___» _____ 2014 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
спортивной подготовки**

по виду спорта

**ФЕХОВАНИЕ
на РАПИРАХ**

(на основании ФССП от 14.05.2013г №50)

Возраст детей: с 9 - 17 лет

Срок реализации: 8 лет

СОСТАВИТЕЛЬ :
тренер-преподаватель Ивлев С.Н.

НОВОСИБИРСК
2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть программы
3. Программный материал по возрастным этапам тренировки.
4. Методическая часть учебной программы
5. Теоритическая подготовка
6. Воспитательная работа
7. Список литературы
8. Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной программой для отделения фехтования на рапирах ГЦФКиС «Виктория».

Программа составлена для организации образовательного процесса в группах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа для ГЦФКиС "Виктория" в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г №273, Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013г. №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование» (Зарегистрировано в Минюсте России 19 апреля 2013 г. №28227), Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов, Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), правила соревнований по фехтованию.

Данная программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки от новичка до кандидата в сборную команду России. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. Физическое развитие и укрепление здоровья, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой фехтования, успешного ведения поединков.
2. Воспитание черт характера, соответствующих высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики. Формирование общей культуры детей и подростков
3. Освоение базовых средств единоборства, на основе которых более эффективно строится многолетнее технико-тактическое совершенствование.
4. Организация содержательного досуга детей и подростков;
5. Выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков.

Содержание данной программы отличается единой многолетней направленностью на технико-тактическое совершенствование фехтовальщиков.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

1. Начальной подготовки - 3 года
 2. Тренировочный (спортивная специализация) - 5 лет.
- При изложении материала использована единая последовательность усложнения содержания тренировок от этапа начальной специализации до этапа спортивного совершенствования, в которых представлены технические приемы, боевые действия и ситуации их применения, тактические умения, обязательные к освоению на каждом году обучения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, определены следующие разделы настоящей образовательной программы - пояснительная записка, учебно-тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика. Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса.

Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (ЭП) 3 года, тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТЭ) 5 лет

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл.)

Утверждение планов подготовки проводится директором ГЦКиС

" Виктория " на основании решения

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

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

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

Учебный план по теоретической подготовке для отделений фехтования на рапирах ГЦКиС "Виктория" (табл. 8).

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ

ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Кросс.
2. Футбол, баскетбол, бадминтон.
3. Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, 60 - 100 м с низкого и высокого старта, на время.
4. Челночный бег 4х15м и 4х5 м.
5. Бег челночным способом 20 м в течение 1 мин.(кол-во раз).
6. Прыжковая подготовка:
 - со скакалкой;
 - через скамейку;
 - без предметов.
7. Подвижные игры:
 - салки в квадрате;
 - салки на время;
 - день и ночь;
 - русская лапта;
 - круговая эстафета по беговой дорожке;
 - удочка;
 - пятнашки с бегом и прыжками.
8. Эстафеты с баскетбольными, теннисными мячами, со

скакалками.

9. Упражнения с длинной скакалкой:

- пробегание;
- пробегание с баскетбольным мячом;
- пробегание с одним прыжком;
- пробегание с двумя прыжками;
- пробегание парами (3-4 чел.);
- пробегание в приседе;
- пробегание по очереди - вся команда.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 , 2 и 3 годов обучения

На этапе начальной подготовки при организации обучения фехтованию детей целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. 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.

НП-1 г.о. Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

НП-2 г.о. Основная направленность тренировки — ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

НП-3г.о. Основная направленность тренировки - дальнейшее ознакомление с основными средствами фехтования и практика ведения боя.

ТЕОРИЯ

1. История фехтования.

1.1. История фехтования в России.

1.2. Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Чемпионатов России

1.3. История фехтования нашего города.

1.4. История «Виктории».

2. Инвентарь и оборудование.

2.1. Объяснение различий видов оружия.

2.2. Работа систем фиксации.

2.3. Работа оружия.

2.4. Эталон, щуп и их применение.

3. Влияние физических упражнений на человека.

4. Личная гигиена, режим.

5. Правила соревнований.

5.1. История и изменения правил.

6. Врачебный контроль, самоконтроль.

7. Место фехтования в системе физического воспитания.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).

2. Общие развивающие упражнения

2.1. Упражнения на мышцы рук.

2.2. Упражнения на мышцы ног.

2.3. Упражнения для мышц туловища.

3. Прыжковая подготовка.

3.1. Прыжки на месте, в движении.

3.2. Прыжки с мячом.

3.3. Прыжки через скакалку.

3.4. Прыжки через скамейку.

4. Игры.

4.1. Салки с мячом.

4.2. Чехарда.

4.3. Захват знамени.

4.4. Пионербол.

4.5. Вышибала.

4.6. Два мяча, через сетку.

4.7. Борьба за мяч.

4.8. 25 передач.

5. Спортивные игры.

5.1. Футбол.

5.2. Волейбол.

5.3. Бадминтон.

5.4. Баскетбол.

5.5. Футбол теннисным мячом.

5.6. Ручной мяч.

6. Эстафеты.

6.1. Беговые.

6.2. С полосой препятствий.

6.3. Со спортивными снарядами.

6.4. На внимание. Упражнения с мячом.

7.1. С набивными мячами.

7.2. С баскетбольными мячами.

7.3. С теннисными мячами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Боевая стойка.

1.1 Приседания в глубокую боевую стойку.

1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.

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

1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.

1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад.
- 2.1. Покачивания в выпаде
- 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.
- 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение боевой стойки.
 - 1.1. Постановка ног.
 - 1.2. Постановка рук.
2. Передвижение.
 - 2.1. Шаги вперед, назад.
 - 2.2. Скачки вперед, назад.
 - 2.3. Выпад, закрытие, вперед, назад.
 - 2.4. Выпад, повторный выпад.
3. Нанесение укола, показ.
 - 3.1. Изучение показа и закрытие.
 - 3.2. Показ - укол прямо - закрытие.
4. Изучение позиций.
 - 4.1. Позиции 4, 6, 8, 9.
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы.
 - 5.1. Защита на месте, укол прямо.
 - 5.2. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.
 - 5.3. Укол с батманом.
 - 5.4. Укол с батманом с шагом (вперед, назад).
 - 5.5. Укол с оппозицией.
 - 5.6. Укол с оппозицией в шаге.
 - 5.7. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
6. Переводы, смены соединений.
 - 6.1. Смена соединений на месте, в передвижении.
 - 6.2. Переводы на месте.
 - 6.3. Переводы в движении шагами вперед, назад.
 - 6.4. Взятие защит с последующим переводом. Простые атаки.
 - 7.1. Атака с шагом вперед.
 - 7.2. Атака с выпадом.
 - 7.3. Атака с шагом (скачком), выпадом.
 - 7.4. Выпад, повторный выпад.
8. Сложные атаки.
 - 8.1. Атаки с переводами на закрытие, ремиз.
 - 8.2. Атаки с захватами, переводами.
 - 8.3. Атаки на подготовку.
 - 8.4. Атаки со скрестным шагом.

9. Связки.
- 9.1. Атакующие.
- 9.2. Контратакующие.
- 9.3. Защитные.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- 1.1. Укол с двумя переводами, с одним переводом.
- 1.2. Укол после смены соединений.
- 1.3. Укол с батманом и ремизом.
- 1.4. Укол с показом .
- 1.5. Укол с приседом.
2. Работа в парах.
- 2.1. Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции.
- 2.2. Атака на провал дистанции.
- 2.3. Атака с вызовом и с последующим перехватом.
- 2.4. Атака с батманом, контрбатманом.
- 2.5. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.
3. Дистанция.
- 3.1. Сохранение ближней дистанции.
- 3.2. Сохранение средней дистанции.
- 3.3. Сохранение дальней дистанции.
4. Тренировочные бои.
- 4.1. Бои по заданию.
5. Атаки по сигналу.

При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 годов обучения

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

Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

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

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Строевые упражнения.

1. Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
 2. Ходьба в полуприседе, в приседе, приставными и скрестными шагами.
 3. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища.
 4. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени.
 5. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.
- Общие развивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц рук:

- Вращения;
- Сгибания и разгибания;
- Маховые
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивания.

2. Упражнения для мышц туловища:

- Круговые вращения;
- Наклоны вперед, назад, в стороны.

3. Упражнения для мышц ног:

- Приседание на двух и одной ногах;
- Выпрыгивания из положения приседа вперед, назад, в стороны;
- Выпады, полупагаты.

4. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах:

- Маховые движения ногами в различных плоскостях;
- Круговые и маховые движения руками;
- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, барьерного бега;
- Покачивания и пружинные движения на выпаде и полупагате.

5. Скоростно-силовые упражнения:

- Приседания с выпрыгиванием вверх;
- Прыжки с места вперед;
- Выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений;
- Челночный бег;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивания.

6. Упражнения с теннисными мячами:

- Броски из различных положений;
- Ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами;
- Жонглирование мячами.

Упражнения на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; на одной и двух ногах; ходьба и бег по скамейке. Упражнения с гимнастической

палкой:

- Подбрасывание вертикально вверх и ловля;
- Перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую;

Перебрасывание палки партнеру;

- Наклоны туловища вперед и назад, держа палку за концы;
- Прыжки через палку.

Упражнения, включающие содержание других видов спорта:

- Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время;
- Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места;
- Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч;
- Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.;
- Футбол.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; Передвижение в боевой стойке с отягощением;

Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; Максимально длинные выпады из приседа.

2. Повторные нападения «стрелой» в одном направлении, с переменной направленности; Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий.

3. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток.

4. Учебно-тренировочные бои:

- Без перерыва с 3-5 противниками;
- Бои на 5, 10, 15 уколов;
- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Содержание теоретической подготовки.

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

Содержание психологической подготовки.

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

- Создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации;
- Создание уверенности в своих силах;
- Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;

- Воспитание целеустремленности в борьбе за победу;
- Овладение психоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Содержание практических занятий по тактико-технической подготовке

Изучаемые действия и ситуации, их применение.

1. Позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад.
2. Атаки переводом в руку сверху и в туловище из нижних позиций и соединений в паре с партнером; атаки прямо из 8-го и 7-го соединений.
3. Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений атака с финтом прямо и переводом к наруже; атака с финтом прямо и переводом в туловище снизу.
Выполнять на протяжении дорожки в парах несколько раз подряд одним спортсменом, затем меняться.
4. Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище внутрь(к наруже), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.
5. Атака - батман в 7-е соединение и укол прямо в туловище; атака - захват 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище, - выполнять в парах на протяжении дорожки поочередно.
6. Прямые нижние защиты (8-я, 7-я) и уколы прямо в туловище; полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в туловище; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище; комбинация прямых защит (6-й и 4-й), круговой (6-й и 4-й), - выполнять на мишени по заданию по 5-6 раз; выполнять в парах по заданию 5-6 раз.
7. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище,
8. Контратаки переводом в туловище внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в туловище снизу; выполнять на мишени .
9. Ремизы переводом в туловище внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди.
10. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака ; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию.
11. Ответные атаки уколом прямо - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника.
12. Атака на подготовку: полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в туловище (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

13. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо , защите и ответу от контратаки уколом , контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды.

14. Контратаки последующего намерения, завершаемые

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.

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

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

2. Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой. Выполнять в парах по заданию:

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

На перемену позиций реагировать уколом с финтом или удвоенным переводом;

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

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

Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности.

Выполнять в парах по заданию:

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

- Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;

- Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;

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

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

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

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

- Разведывать сектор нападения переменной позиции

замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;

- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит;
- Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа;
- Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой;
- Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением;
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;
- Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3, 4 и 5 годов обучения

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

1. Серия шагов вперед и бег вперед.
2. Серия шагов назад и бег назад.
3. Бег назад и серия шагов назад.
4. Бег вперед и серия шагов вперед.
5. Серия шагов вперед и выпад.
6. Шаг вперед и «стрела».
7. Серия шагов назад и выпад.
8. Серия шагов вперед и «стрела».
9. Шаг назад и «стрела».
10. Серия шагов назад и «стрела».
11. Выпад и «стрела».
12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.
13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад.

14. Бег назад, скачок вперед и выпад.
 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад.
 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад.
 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела».
 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад.
 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад.
 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.
 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад.
 22. В боевой стойке скачки: а) вперед- назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад.
 23. Выпад - два шага назад; Выпад - два шага назад - выпад.
 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад.
 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад.
 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад.
 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции
 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий.
 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.
 30. Работы на мишени: (атака - с выпадом, шагом(скачок), выпадом)
 - Атака - ремиз.
 - Атака - ремиз с быстрым отходом.
 - Атака - защита ответ.
 - Атака - два быстрых шага назад - выпад.
 - Атака - ремиз - защита ответ.
 - Атака - защита ответ - ремиз.
 - Атака - ремиз - атака.
 - Атака - защита ответ - атака.
 - С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5раз)
 1. С выпадом;
 2. С шагом (скачком) - выпадом;
 3. Предварительно имитировать защиты;
 4. Менять позиции.
 - На мишени: 3 раза (5 серий)
 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад;
 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.
- ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**
1. Позиции 2-я, 1 -я.
 2. Простые атаки с оппозицией уколом прямо из 7-го,8-го соединений. Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций.
 3. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:
 - тройной перевод уколом в туловище ;

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище .
- 4. Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод сверху; захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в туловище снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище ; батман (захват) в 4-е (6-е) соединение
- 5. Повторные атаки - батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в туловище; уколы с углом вниз (внутри, вверх, к наруже).
- 6. Ответные атаки — батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол сверху; ответные атаки двойным переводом сверху (внутри, к наруже ,снизу)
- 7. Атаки на подготовку - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол снизу; атаки на подготовку «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
- 8. Атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом , повторной атакой уколом снизу, ремизом переводом внутрь (к наруже).
- 9. Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й (6-й) с выбором и ответом прямо, ремизом переводом внутрь (к наруже) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом сверху. Укол из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.
- 10. Контратаки переводом снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки с отведением впереди стоящей ноги назад.
- 11. Контратаки уколом прямо снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводом снизу из 6-го (4-го) соединений; к наруже из 2-го соединения; углом к наруже (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю.
- 12. Прямые защиты 2-я, 1-я; полукруговые защиты 7-я (8-я, 2-я, 1-я). Комбинация защит -круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.
- 13. Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом из 7-й и 8-й защит с оппозицией.
- 14. Контрзащиты прямые и круговые и контрответы уколом прямо (переводом) .
- 15. Уколы из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою
- 16. Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом к наруже в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремизы уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.
- 17. Рипостная игра.
- 18. Контры.
- 19. Взаимоуроки.

20. Учебно-тренировочные бои по заданию:

- Бой на поражение определенного сектора пространства;
- Бой, в котором укол в повторяемых приемах не засчитывается;
- Бой на укороченной дорожке;
- Дистанционный бой (1-3 укола) без права брать парады и наносить ответы;
- Бой на тактическую правоту;
- Бои на специальную выносливость: 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин.
- Бои на 4 мин. - на отработку излюбленных приемов;
- Бои на границе;
- Бои с форой;
- Бои, где один из уколов считается за два;
- Бои на большое количество уколов в заданное время (1-3 мин.);
- Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток);
- Вольные бои;
- Соревновательные бои.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.

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

14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.
15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.
16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.
17. Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.
18. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.
19. Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.
20. Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.
21. Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.
22. Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.
23. Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.
24. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.
25. Вести скоротечный бой, используя действие на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
26. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.
27. Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атаковую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 9-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Однако при редко встречающихся исключениях возможно начинать периодизацию и с 14 лет.

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

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении

программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла.

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

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану. Разделение годового цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

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

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

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

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

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

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа. В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

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

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

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в мае - июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

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

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории

квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблем повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку. Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 10-12 соревнованиях в год, состоящих из 80-100 поединков, ведущее место в тренировке занимают:- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их индивидуализация технико-тактической подготовленности.

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

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

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

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими. Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью.

Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся. Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков.

При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения

уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки. Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

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

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

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену

своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям

и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях. При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков. Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние

Упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее Развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

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

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

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

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

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время

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

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ

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

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

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

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

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

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

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

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технико-тактической подготовки. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования,

оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированное™ быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение Уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

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

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

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

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техникотактическим и личностным характеристикам. Техничко-тактическое

совершенствование фехтовальщиков включает применение установок на проведение тренировочных боев. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации. В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации, ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированное™ 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. и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

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

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию.

Спортивные звания и спортивные разряды.

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

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

3. История фехтования

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире.

Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного

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 бюстгалтеры, 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 противостоянием 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;
- и их тактическими компонентами;
- 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;

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

Основы техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании на шпагах, где преобладают:

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;
- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;
- уколы прямо и переводом;
- передвижения шагами;
- нападения выпадам;

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

Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

11. Техника фехтования

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

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

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования; - быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;

12. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;

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;

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.

13. Психограмма фехтования

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

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях

14. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости.

В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- оптимальным напряжением мышц;

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

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакции

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

15. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

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

16. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов

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

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств; - показатели внимания, памяти, мышления
- показатели внимания, памяти, мышления
- проявления психической сферы фехтовальщиков

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;
- целевой точности;
- тактического разнообразия при выборе действий;
- технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокompенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

18. Система соревнований

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

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

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;

- подготовительные;
- контрольные

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

19. 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..
5. Подать команду «К бою готовсь!», 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;

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 в 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

20. 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.

21. 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 занятий;
- 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 результат и динамику счета в поединках.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Подготовка квалифицированного фехтовальщика - процесс длительный и сложный.

В нем органически взаимосвязано использование средств физ-кой, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности. Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

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

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

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

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

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

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, сотрудников школы и

спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

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

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

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

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику обучаемых, их настроение и эмоциональные состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, тренеры должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов. В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания фехтовальщиков лежат примеры

деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
"ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА "ВИКТОРИЯ"**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГЦФКиС "Виктория"

" ____ " _____ 2014г.

_____ (Васильев И.Г.)

П Р О Г Р А М М А
спортивной подготовки

по виду спорта

Ф Е Х О В А Н И Е

Возраст детей: с 9 - 17 лет

Срок реализации: 9 лет

СОСТАВИТЕЛЬ : тренер-преподаватель Ивлев Сергей Николаевич - старший тренер
отделения РАПИРА , ГЦФКиС "Виктория"

НОВОСИБИРСК
2014г.

**Учебно-тренировочный режим
и требования по физической, технической и спортивной подготовке по фехтованию**

| Наименование этапа обучения | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное кол-во учащихся в группе | Максимальное кол-во занимающихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------------------|--------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
| НП | 1 | 9 | 15 | 15 | 6 | Выполнение КПН по ОФП |
| | 2 | 10 | 14 | 15 | 9 | Выполнение КПН по ОФП |
| УТГ | 1 | 11 | 10 | 15 | 12 | Выполнение КПН по ОФП СФП на последующих этапах обучения, 2 юн. |
| | 2 | 12 | 9 | 15 | 14 | 2 юн.-1 юн. |
| | 3 | 13 | 7 | 15 | 16 | 1 юн.-2 взр. |
| | 4 | 14 | 5 | 15 | 18 | 2 взр.-1 взр. |
| | 5 | 15 | 4 | 15 | 20 | 1 взр. или КМС |
| СС | 1 | 16 | 1 | 12 | 24 | КМС |
| | 2 | 17 | 1 | 12 | 28 | КМС |

Учебный план по фехтованию учебно-тренировочных занятий

| ГРУППА | ОФП | СФП | Технико-тактическая подготовка | ТЕОРИЯ | Контрольно-переводные испытания | Контрольные соревнования | Инструкторская и судейская практика | Восстановительные мероприятия | Кол-во часов за год |
|--------|-----|-----|--------------------------------|--------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| НП-1 | 60 | 36 | 180 | 8 | 4 | 24 | | | 312 |
| НП-2 | 72 | 52 | 288 | 6 | 4 | 46 | | | 468 |
| НП-3 | 76 | 28 | 306 | 6 | 6 | 46 | | | 468 |
| УТГ-1 | 86 | 62 | 320 | 18 | 8 | 76 | 2 | 52 | 624 |
| УТГ-2 | 86 | 62 | 320 | 18 | 8 | 76 | 2 | 52 | 624 |
| УТГ-3 | 84 | 88 | 504 | 20 | 8 | 132 | 6 | 94 | 936 |
| УТГ-4 | 74 | 68 | 524 | 20 | 8 | 140 | 6 | 96 | 936 |
| УТГ-5 | 74 | 68 | 524 | 20 | 8 | 140 | 6 | 96 | 936 |

Табл.№3

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки

| ГРУППА | Количество соревнований | Количество дней соревнований | Количество тренировочных боев | Количество боев в соревнованиях |
|--------|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| НП-1 | 2 | 2 | 170-230 | 24-30 |
| НП-2 | 6 | 6 | 750-850 | 40-50 |
| УТГ-1 | 8 | 11 | 1450-1650 | 110-120 |
| УТГ-2 | 8 | 11 | 1450-1650 | 110-120 |
| УТГ-3 | 10 | 14 | 1850-2050 | 170-190 |
| УТГ-4 | 10 | 14 | 1850-2050 | 170-190 |
| УТГ-5 | 11 | 14 | 2150-2350 | 210-230 |
| СС-1 | 12 | 16 | 2700-3000 | 280-320 |
| СС-2 | 14 | 16 | 3100-3400 | 300-360 |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девушки)

| Контрольные упражнения | Балл | Возрастные особенности | | | | | | | | |
|---|------|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 20м,(с) | 5 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,6 |
| | 4 | 4,2 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,8 | 3,7 |
| | 3 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| | 2 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| | 1 | 4,6 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 |
| Челночный бег 4*5, (с) | 5 | 8,1 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 | 7,8 | 7,8 | 7,7 |
| | 4 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 | 7,8 |
| | 3 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 |
| | 2 | 8,4 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,1 | 8,0 |
| | 1 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 |
| Непрерывный Челночный бег 4* на отрезке 20м за 1 мин (кол-во раз) | 5 | 10,5 | 10,5 | 11,0 | 11,0 | 11,4 | 11,4 | 11,7 | 11,7 | 12,1 |
| | 4 | 10,0 | 10,0 | 10,5 | 10,9 | 10,9 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,7 |
| | 3 | 9,5 | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 10,2 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 11,2 |
| | 2 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,2 | 10,2 | 10,7 |
| | 1 | 8,5 | 8,5 | 8,9 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 9,8 | 9,8 | 10,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 1,80 | 1,80 | 1,85 | 1,85 | 1,90 | 1,90 | 1,95 | 2,00 | 2,10 |
| | 4 | 1,70 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,85 | 1,85 | 1,90 | 2,00 | 2,00 |
| | 3 | 1,60 | 1,65 | 1,65 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,85 | 1,90 | 1,95 |
| | 2 | 1,50 | 1,55 | 1,60 | 1,65 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,85 | 1,90 |
| | 1 | 1,40 | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 1,60 | 1,65 | 1,75 | 1,80 | 1,85 |
| Высота | 5 | 20,0 | 22,0 | 23,5 | 24,5 | 26,0 | 27,0 | 28,5 | 30,5 | 32,5 |
| | 4 | 18,0 | 20,0 | 21,5 | 23,0 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 28,0 | 29,5 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| выпрыгивания см | 3 | 16,0 | 18,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 | 24,5 | 25,0 | 26,0 | 27,5 |
| | 2 | 14,0 | 15,0 | 17,0 | 18,5 | 19,5 | 22,0 | 24,5 | 25,5 | 26,0 |
| | 1 | 12,0 | 14,0 | 16,5 | 18,5 | 20,5 | 22,0 | 23,5 | 24,0 | 25,0 |
| Поднимание туловища из по- ложения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 5 | 45 | 48 | 50 | 50 | 54 | 56 | 59 | 62 | 65 |
| | 4 | 40 | 42 | 45 | 50 | 52 | 56 | 56 | 58 | 60 |
| | 3 | 35 | 38 | 40 | 42 | 47 | 52 | 52 | 54 | 57 |
| | 2 | 30 | 33 | 38 | 40 | 42 | 45 | 47 | 47 | 50 |
| | 1 | 25 | 27 | 29 | 32 | 35 | 38 | 40 | 42 | 45 |

табл.№5

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (юноши)

| Контрольные упражнения | Балл | Возрастные особенности | | | | | | | | |
|---------------------------|------|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 20м,(с) | 5 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,6 |
| | 4 | 4,2 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,8 | 3,7 |
| | 3 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| | 2 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| | 1 | 4,6 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 |
| Челночный бег | 5 | 8,1 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 | 7,8 | 7,8 | 7,7 |
| | 4 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 | 7,8 |
| | 3 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 8,0 | 7,9 | 7,9 |
| | 2 | 8,4 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,1 | 8,0 |
| | 1 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,2 |
| Непрерывный | 5 | 10,5 | 10,5 | 11,0 | 11,0 | 11,4 | 11,4 | 11,7 | 11,7 | 12,0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| челночный бег 4* на отрезке 20м за 1 мин (кол-во раз) | 4 | 10,0 | 10,0 | 10,5 | 10,9 | 10,9 | 11,2 | 11,2 | 11,2 | 11,7 |
| | 3 | 9,5 | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 10,2 | 10,8 | 10,8 | 10,8 | 11,2 |
| | 2 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,2 | 10,2 | 10,7 |
| | 1 | 8,5 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 1,80 | 1,80 | 1,85 | 1,85 | 1,90 | 1,95 | 2,00 | 2,05 | 2,20 |
| | 4 | 1,70 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,85 | 1,85 | 1,95 | 2,00 | 2,10 |
| | 3 | 1,60 | 1,65 | 1,65 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,85 | 1,95 | 2,00 |
| | 2 | 1,50 | 1,55 | 1,60 | 1,65 | 1,70 | 1,75 | 1,80 | 1,90 | 1,95 |
| | 1 | 1,40 | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 1,60 | 1,65 | 1,75 | 1,85 | 1,90 |
| Высота выпрыгивания см | 5 | 24,0 | 25,0 | 26,0 | 28,0 | 28,5 | 29,5 | 31,0 | 32,0 | 32,5 |
| | 4 | 20,0 | 20,0 | 21,5 | 23,0 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 28,0 | 29,5 |
| | 3 | 18,0 | 18,0 | 20,0 | 22,0 | 23,0 | 24,5 | 25,0 | 26,0 | 27,5 |
| | 2 | 16,0 | 15,0 | 17,0 | 18,5 | 19,5 | 22,0 | 24,5 | 25,5 | 26,0 |
| | 1 | 14,0 | 14,5 | 16,0 | 18,5 | 20,5 | 22,0 | 23,5 | 24,0 | 25,0 |
| Поднимание туловища из по- ложения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 5 | 50 | 50 | 52 | 54 | 56 | 56 | 59 | 62 | 69 |
| | 4 | 45 | 45 | 48 | 48 | 52 | 56 | 56 | 58 | 64 |
| | 3 | 40 | 40 | 42 | 46 | 48 | 52 | 52 | 54 | 57 |
| | 2 | 35 | 37 | 40 | 40 | 42 | 45 | 47 | 47 | 54 |
| | 1 | 30 | 30 | 32 | 35 | 35 | 38 | 40 | 42 | 49 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
(девушки)**

| Контрольные упражнения | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
|---|------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Передвижения в боевой стойке шагами вперед 15м,(с) | 5 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,4 | 4,2 |
| | 4 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| | 3 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| | 2 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| | 1 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| Передвижения в боевой стойке шагами назад 15м,(с) | 5 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| | 4 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| | 3 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| | 2 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| | 1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Атака уколom в мишень с выпадом (с) | 5 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,6 |
| | 4 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 |
| | 3 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 |
| | 2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 |
| | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,0 |
| Атака уколom в мишень с дист. 4 м комбинацией передвижен. шаг вперед + скачок выпад за 1 мин. (кол-во) | 5 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 4 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 3 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 2 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 1 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

табл.№7

**Контрольно-переводные нормативы по СФП
(юноши)**

| Контрольные упражнения | Балл | Возрастные особенности | | | | | | |
|---|------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Передвижения в боевой стойке шагами вперед 15м,(с) | 5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,2 | 4,0 |
| | 4 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,2 |
| | 3 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,6 | 4,4 |
| | 2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,6 |
| | 1 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,0 | 4,8 |
| Передвижения в боевой стойке шагами назад 15м,(с) | 5 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,4 | 5,0 | 4,8 |
| | 4 | 6,2 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| | 3 | 6,4 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| | 2 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| | 1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Атака уколom в мишень с выпадом (с) | 5 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,6 |
| | 4 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,7 |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 3 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 0,8 |
| | 2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 0,9 |
| | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,0 |
| Атака уколom в мишень с дист. 4 м комбинацией передвижен. шаг вперед + скачок выпад за 1 мин. (кол-во) | 5 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 4 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 3 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 2 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 1 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Учебный план по теоритической подготовке фехтовальщиков

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

Табл.№9

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

| Этапы подготовки | Годы обучения | Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса | | | | |
|------------------------------------|---------------|---|-----------------------|-------------|---------------------|-----------------|
| | | Самостоятельное выполнение | На подсобных снарядах | С партнером | Индивидуальный урок | Боевая практика |
| Этап начальной подготовки | 1-й | 38,4 | 23,2 | 27,5 | 5,3 | 5,6 |
| | 2-й | 30,7 | 23,8 | 29,1 | 8,3 | 8,1 |
| | 3-й | 25,5 | 20,7 | 30,1 | 11,4 | 12,3 |
| Этап учебно-тренировочный | 1-й | 18,6 | 14,5 | 29,9 | 18,6 | 18,4 |
| | 2-й | 14,7 | 11,8 | 30,2 | 21,2 | 22,1 |
| | 3-й | 11,6 | 10,7 | 27,3 | 24,1 | 26,3 |
| | 4-й | 9,7 | 8,8 | 24 | 27,6 | 29,9 |
| | 5-й | 9,7 | 8,8 | 24 | 27,6 | 29,9 |
| Этап спортивного совершенствования | 1-й | 8,0 | 6,8 | 21,1 | 29,3 | 34,8 |
| | 2-й | 7,5 | 6,2 | 17,3 | 30,4 | 38,6 |