

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
Е.Г. Подзолков
« 29 » 12 2016г.

Принята
на заседании
тренерского совета
Протокол № 3
от « 30 » 12 2016 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
с элементами специальной подготовки
по фехтованию**

**Разработал:
И.А. Ронжин, заведующим клубом
«Мушкетеры Сургута»**

г. Сургут-2016

РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную программу с элементами специальной подготовки по фехтованию (для групп общефизической подготовки)

Программа служит основным документом для эффективного построения тренировочного процесса подготовки фехтовальщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни детей, начиная с 7-летнего возраста.

В данной программе представлено содержание работы на возрастных этапах подготовки занимающихся. Основная цель программы – создание условий для физического образования, воспитание и развитие двигательных качеств занимающихся фехтованием. Данная форма работы охватывает всех желающих заниматься фехтованием независимо от их способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

Все основные задачи отражены авторами программы в пояснительной записке в программе.

Нормативная часть программы, раздел «Организация тренировочных занятий», содержит основные требования к занимающимся по возрасту, численному составу групп общефизической подготовки, объёму тренировочной работы, в том числе по общей и специальной физической, теоретической, технико-тактической и соревновательной подготовке. Все данные раздела представлены в табличной форме и отражают наполняемость групп, тренировочные режимы, распределение объёмов подготовки по этапам подготовки и на протяжении года. Данный раздел полностью отвечает возможностям детей соответствующего возраста и подготовленности.

В таблицах нормативной части программы представлено примерное распределение объёмов тренировочной нагрузки и направленности занятий по месяцам.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Цель и задачи программы	с.3
2.	Основные направления и содержание деятельности	с.3
3.	Организация тренировочных занятий	с.4
3.1.	Режим тренировочных занятий	с.4
3.2.	Годовой план	с.4
3.3.	Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам занятий	с.4
3.4.	План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала	с.5
4.	Теоретическая подготовка	с.6
4.1.	Примерный план по теоретической подготовке юных фехтовальщиков	с.6
4.2.	Содержание и направленность теоретической подготовки	с.6
4.3.	Краткое содержание типовых теоретических занятий	с.7
5.	Практическая подготовка	с.11
5.1.	Общая физическая подготовка	с.11
5.1.1.	Строевые упражнения	с.12
5.1.2.	Общеразвивающие упражнения	с.13
5.1.3.	Упражнения, включающие содержание других видов спорта	с.14
5.1.4.	Применение элементов подвижных игр для совершенствования основных положений и приёмов передвижения	с.14
5.2.	Специальная физическая подготовка	с.15
5.2.1.	Специальные упражнения	с.15
5.2.2.	Элементы техники фехтования и тренировка двигательных качеств	с.16
5.3.	Технико-тактическая подготовка	с.20
5.3.1.	Содержание и направленность технико-тактической подготовки	с.20
5.3.2.	Специальная физическая подготовка для возрастных этапов подготовки групп общефизической подготовки	с.22
6.	Литература	с.29

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа с элементами специальной подготовки по фехтованию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фехтованию, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2004 году.

Программа рассчитана для занимающихся в группах общефизической подготовки. Минимальный возраст занимающихся – 7 лет.

Программа содержит учебный план, режим тренировочных занятий в неделю, план-схему годичного цикла подготовки и распределения программного материала, раздел по теоретической подготовке, раздел по практической подготовке.

1.1. Цель программы:

- 1.1.1. Создание условий для физического образования, воспитание и развитие двигательных качеств занимающихся фехтованием.
- 1.1.2. Организация досуга детей, подростков и молодёжи, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Задачи программы:

- 1.2.1. Вовлечение занимающихся в процесс систематических занятий фехтованием;
- 1.2.2. Повышение уровня двигательной активности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 1.2.3. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств во время тренировочных занятий и при проведении подвижных игр;
- 1.2.4. Формирование устойчивого интереса к физическим нагрузкам в процессе занятий фехтованием, позитивного отношения к освоению искусства владения оружием;
- 1.2.5. Освоение приёмов нападения, маневрирования, владения оружием с учётом двигательных и сенсорных возможностей занимающихся;
- 1.2.6. Формирование знаний и специальных умений, необходимых для ведения соревновательной борьбы;
- 1.2.7. Формирование здорового образа жизни молодого поколения, профилактика безнадзорности, подростковой преступности, наркомании, табакокурения и пьянства.

2. Основные направления и содержание деятельности

В группы общефизической подготовки зачисляются дети с 7-летнего возраста, желающие заниматься фехтованием, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе тренировочных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;

- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении тренировочных занятий основное внимание направлено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота реакции, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

3. Организация тренировочных занятий

3.1. Режим тренировочных занятий

Наименование тренировочных групп	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество занимающихся в группе (чел.)	Максимальное количество часов занятий в неделю
Группа общефизической подготовки	В течение всего периода занятий	7 лет	15	6

3.2. Годовой план на 52 недели тренировочных занятий, часов

№ п/п	Наименование вида подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	99
3.	Специальная физическая подготовка	78
4.	Технико-тактическая подготовка	95
5.	Соревнования	18
6.	Медицинский контроль	6
	Общее количество часов	312

3.3. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки, %

№ п/п	Наименование вида подготовки	%
1.	Общефизическая подготовка	31,7
2.	Специальная физическая подготовка	25,0
3.	Технико-тактическая подготовка	30,4

3.4. План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения программного материала

Структура годового цикла	МЕСЯЦЫ												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество тренировочных (в неделю):													
– дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
– занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Соревнования :	Согласно календарного плана												
Разделы подготовки													
<i>1. Общая физическая подготовка:</i>													
– координационные способности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
– быстрота	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
– скоростно-силовые качества	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
– гибкость	x	x	x	x	x				x	x	x	x	
– выносливость						x	x	x					
<i>2. Специальная физическая подготовка:</i>													
– приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
– упражнения на мишени	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<i>3. Техничко-тактическая подготовка:</i>													
– упражнения с партнёром	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
– учебно-тренировочные бои по заданию	x	x	x	x	x					x	x	x	
– боевая практика			x	x	x					x	x	x	
<i>4. Теоретическая подготовка</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Восстановительные мероприятия						x	x	x					

4. Теоретическая подготовка

4.1. Примерный план по теоретической подготовке

№ п/п	Содержание основных занятий	Кол-во часов
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.	Техника фехтования	+
6.	Тактика фехтования	+
7.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	+
8.	Двигательные и психические качества фехтовальщиков	+
9.	Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	+
10.	Критерии оценки действий спортсмена в поединке	+
11.	Система соревнований	+
12.	Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	+
13.	Обязательные требования к участникам соревнований	+
14.	Действия арбитра на фехтовальной дорожке	+
15.	Врачебный контроль и самоконтроль	+
	Общее количество часов	16

4.2. Содержание и направленность теоретической подготовки

Теоретическая подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, обеспечивающей наиболее активное и эффективное их участие в тренировочном процессе. Теоретические занятия должны проводиться с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. Вопросы теории для занимающихся старшего возраста должны раскрываться более подробно и углубленно.

Методика теоретической подготовки фехтовальщиков включает:

- объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнить упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект.

4.3. Краткое содержание типовых теоретических занятий

- 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.

- Физическая культура и спорт в России

Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития занимающихся. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

- История фехтования

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Первые соревнования в России и в СССР. Фехтование в СССР в период с 1921 по 1991 год. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

- Фехтование как вид спорта

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

Фехтование на саблях (общие положения).

- Техника фехтования

Критерии оценки качества боевых движений фехтовальщика:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;

- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

- Тактика фехтования

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.
- тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности.

- 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.

- 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.

- Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

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.

- Критерии оценки действий спортсменов в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;
- боевую стойку;
- позиции;
- соединения;
- передвижения;
- перемены позиций и соединений;
- уколы;
- показы укола;
- батманы, захваты, отбивы;
- комбинации приемов.

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

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

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

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

- 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.

- Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

- Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);
- бороться за победу в каждом бою.

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

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

- Действия арбитра на фехтовальной дорожке

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

- 1) Установить поступление судейского протокола;

- 2) Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам;
- 3) Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки;
- 4) Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах;
- 5) Подать команду «К бою!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, командовать «Начинайте!». Во время боя действия арбитра включают:
 - остановку боя по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
 - наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
 - перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;
 - дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

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

Общее понятие о спортивном массаже.

5. Практическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

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 фехтовальщика осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые и служат также активным отдыхом от специфичных фехтовальных нагрузок.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств с целью 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 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 крепче здоровье занимающегося, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

При проведении занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми младшего возраста следует широко применять игровой метод проведения упражнений. В занятия рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам, эстафеты.

В занятиях с юношами и девушками старшего школьного возраста следует широко использовать соревновательный метод.

5.1.1. Строевые упражнения

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы, в приседе, полу-приседе, приставными и скрестными шагами.

Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег обычный, семенящий, на носках, с высоким подниманием бёдер, на прямых ногах, с изменением направления движения и скорости, с ускорениями и торможениями.

5.1.2. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для мышц рук с использованием различных предметов. Движения руками со сгибанием и разгибанием, вращением, маховые движения, рывки, отжимания и подтягивания.
- Упражнения для мышц ног: сгибание в коленях, тазобедренных суставах, приседания на одной и на двух ногах, выпрыгивание вверх из положения приседа, прыжки вперёд, назад, в стороны, махи в различных плоскостях и круговые движения, полу-шпагат, выпады и пружинистые покачивания в выпаде.
- Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.
- Упражнения на совершенствование двигательных возможностей и психомоторных качеств фехтовальщиков: ходьба выпадами, продвижения прыжками, бег с внезапными поворотами и изменениями направления движения, темпа, ритма.
- Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: маховые движения ногами в различных плоскостях, круговые и маховые движения руками, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны из положений стоя, сидя. Покачивания и пружинистые движения на выпаде.
- Скоростно-силовые упражнения: приседания с выпрыгиванием вверх, назад, влево, вправо; выпады из положения приседа, скачки, выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных исходных положений. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на перекладине.
- Упражнения с теннисными мячами: броски из различных исходных положений, ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами, жонглирование мячами и др.
- Упражнения с отягощением: броски и ловля набивных мячей (весом 2-3 кг) из различных исходных положений, броски, толчки и метание мяча с поворотами; эстафеты с передачей мяча броском или метанием, броски и толчки мяча на дальность; парные упражнения с набивным мячом.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лёжа), прыжки на скамейку, со скамейки и через скамейку на одной и двух ногах, ходьба и бег по скамейке.
- Упражнения на гимнастической стенке: лазание с переменным и одновременным перехватом рук, поочерёдно и одновременно переступая ногами; в вися на руках – махи ногами в стороны, поднимание ног; сгибания и разгибания рук в упоре стоя перед стенкой.
- Упражнения с гимнастической палкой: подбрасывание вертикально вверх и ловля, перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую; наклоны туловища вперёд и назад, держа палку выпрямленными руками; прыжки через палку и др.
- Упражнения с партнёром с элементами единоборства: выведение партнёра из равновесия толчком ладоней, стоя на одной ноге, в глубоком приседе, стоя на обеих ногах, располагая их на одной линии; в приседе – вытолкнуть партнёра плечом за пределы очерченного пространства и др.

5.1.3. Упражнения, включающие содержание других видов спорта

- Бег на короткие дистанции – 30 (60, 100) м. с низкого и высокого старта, на время; передвижение по пересечённой местности (чередование ускоренной ходьбы, бега, преодоления препятствий); прыжки в длину с места.
- Игры в баскетбол, мини-футбол, ручной мяч по упрощённым правилам; подвижные игры.
- Упражнения на совершенствование чувства времени и расстояния, на выбор момента и точность движений: ловля предметов, брошенных с различных расстояний; пропустить руку в кольцо, которое подбрасывает партнёр; перепрыгивание через верёвку или палку, которую вращает партнёр, меняя скорость; подбрасывание колец на закреплённую вертикальную палку с различных расстояний и др.
- Передвижения шагами вперёд и назад, чередующиеся с равномерным бегом; передвижения шагами и выпадами на наклонной плоскости, по звуковым сигналам, диктующим темп и ритм.

5.1.4. Применение элементов подвижных игр для совершенствования основных положений и приемов передвижений

Совершенствование основных положений и приемов передвижений можно организовать на основе использования элементов подвижных игр, эстафет с присущим им духом состязательности.

Применение игровых методов позволяет добиться большого педагогического эффекта, создает положительный эмоциональный фон и поддерживает устойчивый интерес к тренировкам, а также сводит к минимуму обычную монотонность занятий. Боевая стойка, приемы нападения и маневрирования успешно совершенствуются в условиях перемещения занимающихся в шеренге при помощи неожиданно поданных, но заранее обусловленных команд и сигналов.

При освоении техники уколов на мишенях (манекенах) для повышения точности уколов с различных дистанций эффективно использование сигналов к началу действий, создающих условия выбора или переключения. Например, два разных зрительных или слуховых сигнала могут моделировать взаимоисключающий выбор приема нападения (шаг вперед и выпад или скачок вперед и выпад, переключение от укола в один сектор к нападению в другой сектор).

В практике работы с юными фехтовальщиками можно использовать такие подвижные игры, как «группа», «запомни - выполни», «попади в маску», «бой петухов», «вызов», «день и ночь», «волк во рву»:

- Игра «группа» проводится с задачей освоения техники основных положений и передвижений на фоне повышения требований к проявлениям свойств внимания. Выполнение упражнения допускается только после пусковой команды «группа»;
- Игра «запомни - выполни» имеет целью совершенствование приемов передвижений и их комбинаций при необходимости точно запомнить отдельные элементы и их последовательность в задании, а также правильно

- выполнить. Тренер называет ряд приемов передвижений для выполнения в общем строю, спортсмены должны их запомнить, мысленно представить свои действия и по команде выполнить;
- Игра «попади в маску» предъявляет повышенные требования к точности движений и быстроте простой реакции. Для ее организации фехтовальная маска подвешивается на гимнастической стенке. Тренер становится рядом с ней, держа в руках несколько теннисных мячей, а спортсмены предварительно рассчитываются по номерам. Затем тренер, называя номер, ударяет мячом об пол, при этом спортсмен, чей номер назван, ловит мяч и забрасывает его в маску;
 - «Бой петухов». Игра представляет собой единоборство руками на гимнастической скамейке в положении боевой стойки, в котором каждый стремится вывести противника из равновесия вплоть до соскакивания на пол;
 - «Вызов». Группа занимающихся делится пополам. Участники игры встают лицом друг к другу на расстоянии 7-10 метров. Участники одной шеренги шагами вперед в боевой стойке приближаются к партнерам и стремятся движением своей руки как бы осалить противника, затем быстро отступить шагами назад, т.к. осаленные партнеры получают право догонять и осаливать;
 - «День и ночь». Две команды, названные «день» и «ночь», стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-7 метров и выполняют различные приемы нападения и маневрирования по заданию партнера. По сигналу «день» или «ночь» соответствующая группа сближается шагами вперед и пытается осалить игроков противоположной команды. Для совершенствования способности к дифференцировке сигналов тренер подает и ложные распоряжения.

Типовые подвижные игры, например «Волк во рву», можно также адаптировать к уроку фехтования, если беговые движения игры заменить приемами маневрирования.

5.2. Специальная физическая подготовка

5.2.1. Специальные упражнения

- Наклоны туловища в боевой стойке, выпаде. Выпад с максимальным сгибанием впереди стоящей ноги.
- Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпаде. Пружинистые приседания в боевой стойке, покачивания в выпаде. Передвижения в боевой стойке с отягощением, глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку, комбинации приёмов нападения и маневрирования.
- Максимально длинные выпады из приседа.
- Повторные атаки «стрелой» (3-5 попыток) в одном направлении, с переменной направленности (в колющих видах оружия).
- Передвижения в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, с изменением скорости, бой на ограниченной дорожке. Маневрирование с партнёром,

- передвижения с нанесением уколов в мишень по сигналу, уколы на точность из различных позиций и дистанций.
- Выполнение приёмов и действий в левосторонней (правосторонней) боевой стойке. Перемена позиций на месте и в сочетании с передвижениями. Соревнования на точность и быстроту уколов в мишень с различных дистанций. Бой с «тенью». Выполнение по заданию комбинаций приёмов нападения и маневрирования, новых сочетаний приёмов и действий, ведение многоактных схваток-завязок.
 - Выполнение атак, защит и ответов, встречных нападений с различных дистанций, с задачей достижения максимальной быстроты, определённого ритма, ускорения в отдельных фазах движений.
 - Выполнение комбинаций приёмов нападения и маневрирования, состоящих из шагов, скачков, бега, выпадов, атак «стрелой».
 - Тренировочные бои: без перерыва с 3-5 противниками, бои на 4, 5, 8, 10, 12, 15 уколов; 3-5 боёв с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов, без отдыха, с целью выиграть «по времени»; контрольные соревнования по круговой системе в два, три круга и т.д.

5.2.2. Элементы техники фехтования и тренировка двигательных качеств

• БОЕВАЯ СТОЙКА

В боевой стойке общим требованием для всех видов фехтования является сохранение во время маневрирования вертикального положения туловища с некоторой его профильностью по отношению к противнику, горизонтальной линии плеч.

Важным следует считать *оптимальное распределение веса на обе согнутые ноги*, правая стопа направлена вперёд, левая стопа расположена перпендикулярно правой на расстоянии 30-40 см. от неё на прямой, проходящей через правую стопу.

Ноги в боевой стойке должны быть слегка напряжены с ощущением опоры на основания пальцев, причём стопы, развёрнутые под прямым углом, находятся каждая в своей плоскости вместе с голенью, коленом и бедром.

Вооружённая рука согнута до положения кисти на уровне локтя и слегка выдвинута вперёд от туловища, а левая (правая – для левши) рука согнута в верхнем положении (для видов оружия – рапира, шпага).

Принятие боевой стойки будет соответствовать типовой норме, если сосредоточить основное внимание на соблюдении следующих требований:

- 1) равномерное распределение веса тела на обе ноги;
- 2) расположение стоп под прямым углом при сохранении во время передвижений положения каждой ноги в своей плоскости, избегая заваливания коленей внутрь;
- 3) сохранение вертикального, повёрнутого наполовину в профиль при диагональном положении тазового пояса по отношению к боевой линии и направленности головы прямо в сторону противника;
- 4) отсутствие выдвижения локтя вооружённой руки за проекцию гарды относительно туловища

• ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Основной вид передвижений - шаги вперёд и назад. Выполняя их, плечи следует держать горизонтально, при изменении направления движения общий центр тяжести не меняется. Следует добиваться чёткости шагов, исключив «волочение» стоп по дорожке. Важно также, ощущая опору на переднюю часть каждой из стоп, фиксировать их полный след и в конечных положениях не изменять расстояния между ногами.

В шагах вперёд и назад необходимо избегать дополнительных («лишних») движений, которые могут служить предварительными сигналами, облегчающими противнику разгадку намерений, например:

- колебаний общего центра тяжести, приводящих к изменению высоты боевой стойки;
- чрезмерного высокого поднимания впереди стоящей ноги при выполнении шага вперёд;
- изменения уровня профильности туловища.

Многочисленное повторение шагов вперёд и назад выполняется как по команде тренера, так и самостоятельно, причём очень полезно это делать также и перед зеркалом.

• СКАЧКИ

Скачки вперёд и назад выполняются более мощными, чем обычно, усилиями обеих ног, приводящими к возникновению фазы полёта.

Скачок вперёд предназначен для мощного и быстрого преодоления большего расстояния, чем при шаге. Он является самостоятельным средством передвижения или частью комбинации приёмов нападения. Скачок вперёд может служить также подготавливающим маневром для испугивания противника, завоевания инициативы, вызова противника на атаку или встречное нападение.

Скачки совершенствуются изолированно от других приёмов, в то время как шаг вперёд и шаг назад имеет смысл тренировать сериями, передвигаясь на заданное расстояние.

• ВЫПАД

Выпад как самостоятельное средство нападения наиболее часто используется в поединках на рапирах и шпагах. В типовом варианте его выполняют со средней дистанции. При этом главное — верно скоординировать положение частей тела, что позволит добиться прямолинейного продвижения вперед при оптимальном соотношении между толчком сзади стоящей ноги, выносом вперед маховой ноги, наклоном туловища и началом движения вооруженной руки. При этом важно определить длину выпада в соответствии с расстоянием до противника (тренера).

При завершении выпада обе ноги стоят полным следом, причем левая выпрямлена, а правая согнута так, что голень перпендикулярна опоре. Туловище несколько наклонено вперед, вооруженная рука супинирована, а предплечье и плечо образуют как бы одну линию с клинком.

Важно помнить, что на протяжении всех фаз выполнения выпада туловище фехтовальщика и все части его тела, включая вооруженную руку и правую ногу, должны находиться в единой плоскости.

Тренировка выпада совмещается с предвосхищением его глубины в зависимости от дистанции до противника. Поэтому следует помнить, что, чем ближе расстояние до противника, тем раньше начинается выпрямление вооруженной руки, а дальняя дистанция предполагает продолжительную и глубокую фазу наклона туловища с последующим ускорением движения вооруженной рукой.

Уход с выпада назад выполняется с сохранением непрерывного темпа с движением выпада за счет отталкивания от опоры правой ноги, начинаемого после завершения движения оружием и активного сгибания левой ноги. Уход с выпада вперед выполняют за счет его инерции, дополнительного толчка левой ноги и активного сгибания правой.

Типовые ошибки при выполнении выпада:

- разворот туловища с изменением уровня его профильности;
- "заваливание" бедра, колена и поворот стопы правой ноги внутрь;
- заваливание стопы левой ноги внутрь;
- преждевременный толчок левой ногой;
- преждевременное полное выпрямление вооруженной руки;
- высокое положение бедра правой ноги;
- слабый толчок левой ногой;
- позднее распрямление руки для укола после постановки правой ноги на опору;
- чрезмерное поднимание гарды в посыле оружия на укол;
- нарушение профильности в положении туловища;
- наклон или поворот головы, выходящие за плоскость, в которой находится тело;
- излишний наклон туловища вперед из-за слабого пресечения инерции продвижения после укола.

• АТАКА «СТРЕЛОЙ»

Атака "стрелой" чаще всего применяется в фехтовании на саблях, однако этот прием нередко используется в поединках и на других видах оружия. Она применима в ситуациях преследования быстро отступающего противника и позволяет, преодолев значительное расстояние, затруднить ему нанесение встречного и ответного уколов.

Этот прием нападения можно выполнять из положения боевой стойки, после короткого бега и в прыжке.

Особенности техники атаки "стрелой" в прыжке сводятся к мощному толчковому движению левой ногой, совпадающему по времени с активным сгибанием колена и толчком правой ногой. Важно при этом сохранить поступательное движение вперед (не вверх) общего центра тяжести, чтобы таз фехтовальщика двигался параллельно полу.

К типовым ошибкам при выполнении атаки "стрелой" относятся:

- короткий и слабый толчок правой ногой;
- вялое маховое движение левой ногой;
- нарушение горизонтальной линии плеч;
- отсутствие прямолинейности в движении таза;

- запаздывание вооруженной руки на укол или преждевременное ее выпрямление;
 - нарушение оптимальной профильности в положении туловища.
- **ШАГ и ВЫПАД, СКАЧОК и ВЫПАД,**

Шаг и выпад, скачок и выпад — самостоятельные приемы нападения, при выполнении которых (шаг вперед скачок вперед), увязанные с выпадом в целостную структуру, отличаются от обычных шагов, применяемых для сближения с противником более мощным усилием ног при повышении стартовой скорости.

Типовые ошибки при выполнении нападения — шаг вперед и выпад (скачок вперед и выпад):

- монотонность движения;
- нарушения непрерывной ритмической структуры, излишне глубокий шаг (скачок), не позволяющий переключиться на другое действие;
- преждевременный посыл руки на укол.

Комбинации приемов нападения и маневрирования получили самое широкое распространение. Разновидности комбинаций сочетают чаще всего беговые движения или шаг вперед (скачок) и выпад; шаг вперед (скачок) и атаку "стрелой"; серию выпадов; выпад и атаку "стрелой"; шаг вперед и выпад с атакой "стрелой", а также другие взаимозаменяемые средства маневрирования.

Выполнение типовых комбинаций приемов нападения — выпад + выпад, выпад + "стрела" — не должно сопровождаться нарушением горизонтальной линии плеч, что приводит в противном случае к грубому искажению структуры движения.

За счет использования комбинаций приемов повышается возможность преодоления значительных расстояний в поединке. Здесь же допустима импровизация, необходимость которой может возникать на разных фазах движений. Каждая из разновидностей комбинаций должна выполняться на оптимальной скорости, позволяющей в любой момент переключиться на другое действие при внезапном изменении ситуации. Кроме того, быстрота и уровень техники выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования тесно связаны с показателями скоростно-силовых качеств, особенно динамической силы ног.

На основе обобщения опыта систематизированы требования к технике передвижений и движений оружием, которые рекомендуются для постоянного контроля при использовании приемов фехтования в целях совершенствования двигательных качеств.

Общие педагогические задачи совершенствования приемов передвижения направлены на достижение:

- прямолинейности перемещения по полю боя вперед и назад без ощутимых горизонтальных колебаний центра тяжести;
- сокращения одноопорных и безопорных фаз в движениях;
- слитности переходов от одного движения к другому без нарушений структуры и конечных положений;
- варьирования быстротой преодоления дистанции;

- варьирования глубиной продвижения по полю боя;
- устойчивого равновесия;
- законченности каждого из компонентов движений;
- сохранения боевой стойки при маневрировании, типового положения туловища при выпаде;
- оптимального напряжения мышц плечевого пояса, шеи, вооруженной руки.

Для улучшения выполнения приемов оружием с целью повышения уровня двигательной деятельности при многократном их повторении следует обращать внимание на следующие детали:

- слитность и непрерывность движений вооруженной рукой и оружием при выполнении уколов, защит, батманов и захватов;
- прямолинейность движений вооруженной руки в уколах, защитах, возвращении назад в позицию;
- изолированность движений при выполнении переводов за счет усилий кисти и пальцев;
- быстроту движений оружием при нанесении уколов, выполнении финтов, действий на оружие, защит;
- стандартных финальных положений гарды в момент нанесения уколов, выполнения оппозиций;
- стандартных положений ладони при нанесении уколов и взятии защит;
- типовых направлений лезвия при нанесении ударов;
- свободную работу плечевого сустава;
- держание оружия с определенной степенью напряженности пальцев в момент нанесения уколов, выполнения защит, переводов и т.д.;
- отсутствие дополнительных движений, предшествующих уколу.

Каждая из перечисленных деталей техники приемов передвижений и движений оружием требует самостоятельной отработки и контроля за уровнем выполнения.

5.3. Техничко-тактическая подготовка

5.3.1. Содержание и направленность технико-тактической подготовки

Овладение определённым 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.

Приёмы и действия фехтования изучаются на тренировочных занятиях при помощи специальных методов: упражнений без противника, упражнений на подсобных снарядах, упражнений с партнёром, индивидуальных «уроков» с тренером, тренировочных и соревновательных боёв.

Освоение отдельного приёма проходит последовательно три фазы: ознакомление с приёмом, разучивание приёма и совершенствование техники приёма. При освоении отдельного приёма применяются последовательно методы:

рассказа и показа, самостоятельного выполнения приёма занимающимися, выполнение приёма на подсобных снарядах, выполнение приёма с помощью партнёра или тренера, выполнение приёма в условиях тренировочного боя, соревновательного боя.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объёмы использования боевой практики и упражнений по специальной физической подготовке, продолжительность освоения определённых приёмов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При освоении фехтовальных приёмов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость установок на изолированное совершенствование деталей технических приёмов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приёмов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объёмы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащённости 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 объёмах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приёмов и действий и снижения психической напряжённости 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 течении всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

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

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

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

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

5.3.2. Специальная физическая подготовка для возрастных этапов подготовки

Специальная физическая подготовка для занимающихся 7-10 лет

Специализированные положения, приемы передвижений:

- держание оружия;
- боевая стойка;
- шаг вперед;
- шаг назад;
- серия шагов вперед;
- серия шагов назад;
- полувывод;
- закрытие из полувывода назад;
- позиция б-ая;

- позиция 4-ая;
- соединение 6-ое;
- соединение 4-ое;
- салют;
- шаг вперед и полувывпад.

Специализированные движения оружием:

- имитация укола прямо из 6-ой (4-ой) позиции, стоя на месте;
- имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка;
- вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола;
- вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола;
- круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола;
- круговые движения клинком в верхних позициях.

Основные приемы и средства ведения боя:

- перемены позиций из 6-ой в 4-ю, из 4-ой в 6-ю;
- перемены соединений из 6-го в 4-ое, из 4-го в 6-ое;
- укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением;
- укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением;
- батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом;
- батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом;
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
- атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом;
- перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте;
- атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом;
- защита 4-я из 6-го соединения без ответа;
- защита 6-ая из 4-го соединения без ответа;
- защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол;
- защита 6-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол;
- защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо;
- атака – финт уколом прямо из 6-ой позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом);
- атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Специальная физическая подготовка для занимающихся 11-14 лет

Приёмы передвижений

- серия шагов вперёд и назад;
- выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперёд);
- полувыпад и закрытие вперёд;
- полувыпад и повторный выпад;
- серия шагов вперёд и выпад;
- серия шагов назад и выпад;
- серия шагов вперёд и шаг вперёд и выпад;
- серия шагов назад и шаг вперёд и выпад.

Фехтование на рапирах

- укол прямо из 6-го (4-го) нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола);
- перевод во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) нейтрального соединения, стоя на месте;
- атака уколом прямо с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;
- атака переводом во внутренний (наружный) сектор с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- защита 4-я (6-я), стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний (в наружный) сектор;
- атака – батман в 6-е (4-е) соединение и укол прямо с выпадом;
- атака из 6-ой позиции – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом;
- защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ прямо;
- атака уколом прямо из 6-ой (4-ой) позиции (соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперёд);
- защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо;
- ложная атака уколом прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо;
- ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом;
- атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнёра войти в соединение;
- атака – двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперёд и выпадом);
- контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколом прямо.

Фехтование на шпагах

Атака (шагом, выпадом, шагом + выпадом):

- укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;
- перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- уколом прямо в руку сверху из верхних позиций;
- переводом из 4 (6) соединения уколом в руку сверху с оппозицией;
- батман прямой (круговой) в верхнее соединение и укол прямо (переводом) (выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола на наступающего противника). (Выполняется из верхнего соединения);
- выпадом уколом прямо (переводом) в руку сверху на отступающего после неудавшейся атаки противника (+ повторная атака уколом прямо или переводом в руку (туловище) на отступающего противника);
- на подготовку переводом (прямо) во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище (выполняется на вход противника в верхнее соединение);
- двойным переводом из 4-го, 6-го (верхних) соединений уколом в туловище;
- удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения (+ повторная атака переводом в туловище или уколом в нижний сектор туловища).

Защита:

- защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище;
- защита 4-я (6-я) с выбором и ответ уколом прямо в туловище;
- прямая 4-ая (6-ая) и ответ уколом прямо (с переводом) в руку сверху;
- круговая 6-я (4-я) и ответ уколом прямо (с переводом) в туловище;
- прямая (круговая) 4-я (6-я) с шагом (шагами) назад и ответ уколом прямо (с переводом) в руку сверху (или туловище);
- контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище.

Контратака:

- с шагом назад (вперед) уколом в руку с оппозицией;
- с шагом назад (вперед) уколом в руку с переводом;
- с шагом назад (вперед) уколом в руку снизу.

Совершенствование техники и тактики простых атак:

- повторные атаки на отход противника, на задержку или отсутствие ответа;
- контратаки (с действием на оружие) на атаки с обманом;
- защиты прямые, полукруговые, круговые;
- ответные атаки уколом прямо, переводом;

Специальная физическая подготовка для занимающихся 15 лет и старше

Фехтование на рапирах

Атака

- атака – батман прямой (круговой) в верхнее соединение и укол прямо (переводом);
- атака - двойной (удвоенный) перевод из 6-го (4-го) соединения с шагом вперёд и выпадом;
- атака на подготовку уколом прямо (переводом);
- атака – прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор;
- атака на подготовку уколом прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо;
- атака повторная – уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
- атака повторная – прямым (круговым) батманом в 4-е (6-е) соединение и уколом прямо;
- позиции 8-я, 7-я;
- соединение 8-е, 7-е;
- перемены соединений из 8-ого в 7-ое, из 7-ого в 8-ое;
- перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижениях
- атаки простые уколом прямо (переводом) из 8-ой и 7-ой позиции (соединения);
- ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Защита:

- защита 4-ая (6-ая) и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперёд, перемены позиции, соединения;
- защита 4-ая (6-ая) с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом;
- контрзащита 4-ая (6-ая) и контрответ уколом прямо с выпадом;
- 6-ая (4-ая) круговая из соединения и ответ уколом прямо;
- 4-ая (6-ая) прямые с выбором и ответ уколом прямо;
- контрзащиты 4-ая (6-ая) прямые с выбором и ответ уколом прямо
- прямая 7-я (8-я) и ответ уколом прямо (с переводом) в туловище;

Контратака:

- уколом прямо с оппозицией в 6-ое соединение, стоя на месте или с отступлением;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор);
- уколом прямо из 8-ой (7-ой) позиции;
- уколом переводом из 6-ого (4-ого) соединения;

Фехтование на шпагах

Атака (шагом, выпадом, шагом + выпадом):

- уколom прямо в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- переводом из 7 (8) соединения уколom в туловище;
- уколom прямо в бедро из 7-го, 8-го (нижних) соединений;
- двойным переводом из 4-го, 6-го (верхних) соединений уколom в руку;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- батман полукруговой (круговой) в верхнее соединение и укол переводом в туловище во внутренний (наружный) сектор или в руку;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) на отступающего после неудавшейся атаки противника;
- на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (или прямо в туловище).

Защита:

- прямая 7-я (8-я) и ответ уколom прямо (с переводом) в туловище;
- полукруговая 6-я (4-я) и ответ уколom прямо (с переводом) в руку;
- круговая 4-я (6-я) и ответ уколom прямо в руку сверху (или туловище);
- контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо (переводом) в руку;
- контрзащита круговая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо (переводом) в руку.

Контратака:

- уколom в руку с переводом;
- из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom в верхний сектор с оппозицией;
- из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom переводом в верхний сектор с шагом назад (вперёд);
- из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom в руку снизу.

Совершенствование техники и тактики простых атак. Атаки уколom переносом. Атаки броском («стрелой»).

Повторные атаки на отход противника, на задержку или отсутствие ответа.

Контратаки на сложные атаки с обманом, с действием на оружие.

Защиты прямые, полукруговые, круговые. Ответные атаки уколom прямо, переводом, переносом. Ложные атаки с вызовом привычного ответа, встречной атаки, контратаки.

- Сложные действия нападения и обороны.

Атаки с действием на оружие с батманами и захватами в 4, 6, 8 позиции. Атаки с контрбатманами и контрзахватами из 6, 4, 8 соединений.

Атаки с обманом типа: обман прямо – укол переводом, обман уколом вниз – укол вверх (вниз – вверх), обман переводом – укол переводом (двойной перевод).

Сложные защиты от изучаемых атак: 4-6, 8-6, 6-8 и др. ответные атаки уколом прямо и переводом без выпада и с выпадом.

Фехтовальные фразы с включением простых и сложных атак, защит, ответов, контрответов. Парные упражнения в совершенствовании простых и сложных действий. Учебные и вольные бои. Учебные соревнования. Практика судейства.

Совершенствование изучаемых приёмов в парных упражнениях, индивидуальных уроках, учебно-тренировочных боях. Участие в соревнованиях. Практика судейства соревнований.

Примерные объёмы
применения основных форм проведения упражнений
на этапах подготовки юных фехтовальщиков (%)

Возрастная категория	Самостоятельное выполнение	На подсобных снарядах	С партнером	Индивидуальный урок	Боевая практика
7-10 лет	38,4	23,2	27,5	-	5,6
11-14 лет	30,7	23,8	29,1	8,3	8,1
15 лет и старше	14,7	11,8	30,2	21,2	22,1

6. Литература

1. Пономарев, А.Н. Фехтование: от новичка до мастера / А.Н. Пономарёв. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144, [1] с.
2. Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович ; - М: Советский спорт, 1996. – 80 с.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М.: Советский спорт, 2005. – 872 с.
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Бычков Ю.М. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М. – 1998. –181 с.
5. Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
6. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128 с. (Игровые методы обучения)