



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное Государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



# Федерация фехтования России

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»  
на этапе начальной подготовки  
[мальчики и девочки]  
ДИСЦИПЛИНА «ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ»  
[методическое пособие]**



**Москва – 2022**

Автор-составитель:

Мовшович Алек Давыдович, доктор педагогических наук, профессор,  
Заслуженный тренер России

Типовая программа (методическое пособие) начальной подготовки по виду спорта «фехтование» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 40).

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1. Структура тренировочного процесса .....	8
2.2. Продолжительность этапов начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих начальную подготовку в группах .....	15
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки .....	17
2.4. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях .....	19
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки .....	19
2.6. Годовой план спортивной подготовки .....	20
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	22
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
3.1. Рекомендации для проведения отбора детей в группы начальной подготовки, ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки .....	23
3.2. Средства и методы спортивной тренировки .....	24
3.3. Первый год начальной подготовки.....	25
3.3.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств, на первом году тренировки.....	25
3.3.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на первом году тренировки.....	27
3.3.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи.....	31
3.3.4. План инструкторской и судейской практики.....	51
3.4. Второй год начальной подготовки.....	52

3.4.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на втором году тренировки .....	52
3.4.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на втором году тренировки.....	54
3.4.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи.....	59
3.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки .....	92
3.6. Содержание теоретической подготовки .....	93
3.7. Методические указания к использованию средств и методов тренировки.....	95
3.8. Содержание и средства общей и специальной физической подготовки.....	97
3.9. Диагностика спортивных способностей и индивидуализация подготовки.....	99
3.10. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке .....	100
3.11. Подвижные игры, используемые в тренировочных занятиях .....	105
3.12. Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование .....	111
3.13. Воспитательная работа.....	114
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	115
4.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .....	115
4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки.....	116
4.3. Виды контроля подготовленности на этапе начального обучения.....	117
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	118
Список литературы .....	118
Перечень аудиовизуальных средств .....	119
Перечень интернет-ресурсов .....	120

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа для этапа начальной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на рапирах» (мальчики и девочки) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» от 19.01.2018 № 40.

В программе представлены примерные занятия годичного цикла, тренировочные задачи освоения основных технических приемов и боевых действий фехтования на рапирах, специализации проявления двигательных и психических качеств, соревновательной подготовки.

**Цель:** совершенствование тренировочного процесса начинающих спортсменов в системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков.

В спортивных школах освоение фехтования начинается в группах начальной подготовки с 8-летнего возраста. В данной программе в формате распределения занятий в годичном цикле приведено содержание технико-тактической подготовки юных фехтовальщиков на рапирах в течение первых двух лет.

Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсменов, сформулированы следующие задачи для тренировочного процесса начинающих фехтовальщиков:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение техникой и тактикой фехтования на рапирах, освоение тактических знаний и умений, способствующих успешному применению действий в спортивном поединке;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по фехтованию на рапирах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств, патриотизма, а также устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Совокупность перечисленных основных задач конкретизируется на отдельных этапах тренировочного процесса системой частных задач, находящихся в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Программа предполагает распределение учебного материала, расположенного в определенной последовательности с постановкой ведущих тренировочных задач по овладению техническими

приемами и боевыми действиями. Данный процесс подготовки начинающих юных фехтовальщиков на рапирах сопровождается также развитием специальных двигательных и психических качеств, приобретением тактических знаний и умений, необходимых для достижения успеха в тренировочных и соревновательных боях.

Учитывая конкретные условия проведения занятий и уровень освоения текущего материала, тренер вправе самостоятельно регулировать объемы боевой практики и средств двигательной подготовки, продолжительность освоения отдельных приемов, действий, специализированных умений, а также использование средств восстановления и мероприятий воспитательного характера.

С самых далёких времен рапиру считают матерью фехтования, потому что искусство владения этим оружием формирует представление о том, как вести бой с противником. В таких базовых положениях, как «право атаки» и «право ответа», заложен глубокий смысл, лежащий в основе понимания поединка как стройной системы владения холодным оружием, регламентирующей способы и моменты применения атак и средств противодействия атакам.

В фехтовании на рапирах важнейшей составляющей считается техника владения оружием, потому что поражаемая поверхность в поединках – это лишь туловище и спина, следовательно, повышаются требования к точности укола, которая во многом зависит от техники владения оружием. Рапирист на поле боя должен быть в равной степени подготовлен к применению действий нападения и защиты, уметь разнообразно использовать как атаки, так и средства противодействия атакам и наносить точные уколы в различные секторы поражаемой поверхности. Реализация разнообразных средств единоборства в поединке во многом определяется уровнем тактической подготовленности фехтовальщика.

Современная рапира – довольно легкое оружие (вес его составляет примерно 500г.), а для детей 8-летнего возраста она намного легче и короче, что не требует большой физической силы для управления оружием.

Соревновательная деятельность сильнейших в мире фехтовальщиков на рапирах отличается ярко выраженным атлетизмом, высокой скоростью маневрирования по полю боя и большой пространственной неопределенностью при завершении нападений в связи с частым направлением клинка захлестными движениями в различных плоскостях в момент нанесения укола. Вместе с тем следует понимать, что одна из основных особенностей фехтования на рапирах состоит в умении проникать острием клинка сквозь защитные движения оружием, которые использует противник. Дру-

гое дело, как это выполнять: с помощью переводов или переносов. Конечно же освоение техники фехтования на рапирах на этапе начальной подготовки, да и в более старших группах не предусматривает завершение нападений с помощью купе и захлестов.

Для современных поединков на рапирах характерны предельная быстрота, внезапность, уколы в различные части тела противника, включая спину и нижние секторы поражаемой поверхности. Все это привносит в бои на рапирах высокий уровень психической напряженности, к условиям которой не всегда легко адаптироваться без должного соревновательного опыта и использования средств специальной подготовки.

Высока значимость и тактической подготовки, содержание которой в поединке, в первую очередь, диктуется тактической правотой, которую необходимо обеспечить при реализации атакующих или защитных намерений. Вместе с тем достижение тактического приоритета в схватке требует от рапириста высокой мобильности и динамичности использования приемов передвижений, поскольку только совершенное маневрирование позволяет спортсмену точно подобрать дистанцию и момент для реализации завершающих действий.

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных действий. Для понимания содержания спортивного боя на рапирах целесообразно представить его компоненты в виде технических приемов и боевых действий, которые в данной программе приведены для каждого года тренировки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Структура тренировочного процесса

Тренировочный процесс с группой начальной подготовки строится под руководством тренера. Комплектование групп проводится в начале тренировочного сезона (сентябрь – октябрь) при условии медицинского допуска занимающихся.

Занятия в группах начинающих фехтовальщиков на рапирах проводятся с использованием укороченного и облегченного оружия. Предусмотрен также учет тренировочной нагрузки, постепенность ее увеличения и сочетания с осваиваемым материалом.

При планировании работы в группах начальной подготовки целесообразно разделение годичного цикла на периоды. Однако, учитывая различия задач и возможностей построения процесса подготовки во время учебы в школе и в дни каникул, можно предусматривать изменения в недельных циклах тренировки. Тренировочная нагрузка и количество занятий в годичном цикле рассчитаны на 48 недель, имея в виду каникулярное время для детей и календарный отпуск тренера.

В период летних каникул, если у ребенка есть возможность отправиться в спортивный лагерь, его тренировочный процесс продолжится в формате совершенствования двигательной подготовки и в меньших объемах техники освоенных приемов владения оружием.

Оставшееся до начала нового спортивного сезона время следует посвятить активному отдыху и по возможности, если позволяет пространство, выполнять в виде зарядки приемы нападения и маневрирования, упражнения со скакалкой и совершать пробежки от одного до трех километров.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на данном возрастном этапе являются:

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

## Специфика форм и методов тренировки фехтовальщиков

### Формы организации занятий

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповое занятие;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

**Групповое занятие** занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

**Боевая практика** на этапе начальной подготовки представляет собой тренировочное занятие продолжительностью до 2-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

**Индивидуальный урок** в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-психологических установок.

**Занятия по физической подготовке** – широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное освоение технико-тактическое оснащение занимающихся.

**Контрольные и официальные соревнования** являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

**Типовая направленность занятия по фехтованию.** Цель и содержание занятия должна, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годичного цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

В практике тренировочной работы с фехтовальщиками имеет место следующая направленность уроков:

- освоение новых приемов и действий, разновидностей выполнения, комбинаций, тактических умений их подготовки и применения;
- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;
- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение, граница поля боя);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к со-

- ревнованию с определенной системой;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

Подобная типовая направленность занятий по фехтованию позволяет фокусировать внимание тренеров и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовленности.

**Формы проведения упражнений.** В тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения с мишенью и тренажером;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по фехтованию позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм

проведения упражнений предназначена для реализации конкретных тренировочных задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

**Специфические методы тренировки.** Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтованию качеств и навыков.

**Тренировка без противника** применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

**Тренировка с условным противником.** Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

**Тренировка с партнером** используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера. При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения.

Тренировка с партнером развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка.

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- **упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединениях**, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;

- **упражнения с взаимопомощью при выполнении атак, защит с ответом**, когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой – обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;

- **игровые упражнения в защитах и ответах «рипостная игра»** когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);

- **упражнения во взаимоуроках**, когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном взаимодействии по заданию тренера, применяя разнообразные движения оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;

- **упражнения в «контрах»**, представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближают условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол; сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двухактных (многоактных) схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные. Обороняющийся партнер ограничен в маневре назад.

**Индивидуальный урок** – это такая форма взаимодействия, в которой тренер лично занимается со спортсменом, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком. В индивидуальном уроке тренер выступает одновременно и в роли наставника, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий. В зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть направлены: а) на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях; б) на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях; в) на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия.

**Тренировочные бои по заданию**, когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

**Тренировочные бои («вольные»)**, когда спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя, решая основную задачу обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию, находить причины неудачных попыток и повторно создавать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

**Соревновательные бои**, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретает специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений, должны быть разнообразными:

- личными и командными;
- с выбыванием после поражения;
- с задачей дольше продержаться на дорожке в качестве победителя;
- с ведением боев на различное количество уколов;
- с гандикапом (форой) и т.п.

**2.2. Продолжительность этапов начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих начальную подготовку в группах.**

Требования к возрасту и количеству занимающихся в группах начальной подготовки представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Требования к возрасту и количеству занимающихся в группах**

Год тренировки	Минимальный возраст занимающихся для зачисления	Минимальное количество занимающихся в группах	Максимальное количество часов в неделю
Первый	8	12	6
Второй	9	12	8

При составлении программы за основу принят недельный цикл, в котором два (на втором году-три) занятия отводятся преимущественно для упражнений с оружием, а одна тренировка (желательно в середине недели) имеет ведущую задачу совершенствования двигательных качеств (таблицы 2, 3). Однако в подготовительной и заключительной частях занятий большинства тренировок необходимо предусматривать использование общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр, совершенствование двигательных качеств при выполнении комплексов передвижений.

Боям на счет и тренировочным соревнованиям, за исключением первых двух-трех месяцев, отводится два занятия в месяц. Обзорные и контрольные занятия по технической подготовке планируются каждый месяц.

В недельных циклах, используемых в летнее время, две тренировки имеют преимущественную направленность на физическое развитие и специализацию двигательных качеств, а одна тренировка решает задачи закрепления освоенного технико-тактического материала.

Таблица 2

**Примерный недельный цикл тренировочной работы для групп начальной подготовки (первый год)**

Дни недели	Направленность занятия
Понедельник	Упражнения физической подготовки. Освоение и совершенствование техники передвижений, приемов и действий фехтования
Вторник	Активный отдых
Среда	Совершенствование двигательной подготовки, Скоростные, скоростно-силовые и сложно-координационные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Четверг	Активный отдых
Пятница	Упражнения физической подготовки. Освоение техники передвижений, приемов и действий фехтования
Суббота	Активный отдых
Воскресенье	Активный отдых. Культурно-массовые мероприятия

Таблица 3

**Примерный недельный цикл тренировочной работы для групп начальной подготовки (второй год)**

Дни недели	Направленность занятия
Понедельник	Упражнения физической подготовки. Освоение и совершенствование техники передвижений, приемов и действий фехтования
Вторник	Активный отдых
Среда	Совершенствование двигательной подготовки, Скоростные, скоростно-силовые и сложно-координационные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Четверг	Упражнения физической подготовки. Освоение и совершенствование техники передвижений, приемов и действий фехтования.
Пятница	Упражнения физической подготовки. Освоение техники передвижений, приемов и действий фехтования
Суббота	Активный отдых
Воскресенье	Активный отдых. Культурно-массовые мероприятия

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

#### **Первый год тренировок**

1. Взять 10-15 контрольных индивидуальных уроков у тренера.
2. Провести 120-180 тренировочных боев на результат.
3. Участвовать в тренировочных соревнованиях 2 раза.
4. Провести 18-26 соревновательных боев.

#### **Второй год тренировки**

1. Взять 15-25 контрольных индивидуальных уроков у тренера.
2. Провести 440-560 тренировочных боев на результат.
3. Участвовать в официальных соревнованиях 4 раза.
4. Провести 32-40 боев в соревнованиях.

#### **Технико-тактическая подготовка (первый год тренировки)**

Получить положительную оценку по технике выполнения приемов нападения и маневрирования.

Знать тактические основы ведения поединка.

Пройти собеседование по разделам теории судейства боев.

#### **Технико-тактическая подготовка (второй год тренировки)**

Продемонстрировать технику выполнения приемов владения оружием.

Знать тактические характеристики освоенных атак и средств противодействия атакам.

Пройти собеседование по разделам теории. Овладеть навыками судейства внутришкольных соревнований.

#### **Инструкторская практика**

Овладеть умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения. Уметь найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений.

Таблица 4

**Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (из расчета 48 недель).**

№ п\п	Разделы подготовки	Первый год		Второй год	
		часов	%	часов	%
11	Теоретическая подготовка	14	5,5	16	4,0
22	Общая физическая подготовка	54	19,0	68	18,0
33	Специальная физическая подготовка	30	11,0	42	11,0
44	Технико-тактическая подготовка	186	63,0	250	65,0
55	Контрольные соревнования	4	1,5	8	2,0
66	Общее количество часов в год из расчета на 48 недель	288	100	384	100
77	Количество тренировок в неделю	3	-	4	-

Таблица 5

**Примерные объемы применения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки.**

Группы занимающихся	Возраст (лет)	Соотношение форм проведения упражнений (%)				
		Без партнера	На индивидуальных снарядах	С партнером	Индивидуальные уроки	Боевая практика
Первый год тренировки	8	18,0	22,0	46,0	14,0	8,5
Второй год тренировки	9	8,0	12,0	57,0	23,0	12,2

#### **2.4. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «фехтование»;
- соответствие требованиям реализации программ на этапе начальной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

#### **2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки**

По плану подготовки на первом году тренировки начинающие рапиристы участвуют в двух официальных соревнованиях, а на втором году в четырех. Вместе с тем регламентация количества соревнований может быть изменена в зависимости от региона и соответственно регионального календаря спортивных соревнований по фехтованию. Если массовость позволяет, начинающие рапиристы могут участвовать в турнирах регионального масштаба, однако не везде можно найти такое количество начинающих фехтовальщиков, которое позволяет провести, например, первенство края или области.

В этом случае ограничиваются турнирами внутри спортивной школы или соревнованиями участием небольшого количества начинающих фехтовальщиков из двух, нескольких школ или клубов.

## **2.6. Годовой план спортивной подготовки**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Вместе с тем по многочисленным просьбам руководителей и тренеров спортивных школ необходимо учесть, что во время летних каникул, школьники далеко не всегда продолжают подготовку в формате летних спортивно-оздоровительных лагерей. К тому же тренер, работающий с детской группой, также имеет право реализовать положенный ему отпуск. Следовательно, годовой план подготовки было бы правильней рассчитывать на 48 недель. В случае, если родители ребенка находят возможность отправить его в спортивно-оздоровительный лагерь, он в течение одного или двух месяцев совершенствует физическую подготовку, что и находит отражение в дополнительных часах, отведенных для этой цели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объемы часов по видам подготовки в годичном цикле, виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса представлены в таблице 4. Примерные объемы при-

менения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений представлены в таблице 5.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» № 4 и № 10. При проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день. На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «фехтование».

Календарный тренировочный график нет необходимости приводить в данной программе, поскольку в ней представлено содержание для каждой тренировки отдельно на протяжении всего годичного цикла:

- на первом году 144;
- на втором году 192.

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием представлены в таблице 6.

Таблица 6

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стандартное электрооружие	штук	14
2.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
3.	Стеллаж для оружия	штук	2
4.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
5.	Укороченное тренировочное оружие	штук	14
6.	Укороченное электрооружие	штук	14
7.	Электропаяльник	штук	2
8.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
Для спортивных дисциплин: шпага, рапира			
9.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
10.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
Для спортивных дисциплин: шпага			
11.	Щуп для шпаги	штук	2
Спортивная экипировка			
12.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	14
13.	Маска стандартная для фехтования	штук	14
14.	Нагрудник детский стёганный (ватник)	штук	14
15.	Нагрудник для тренера	штук	2
16.	Перчатки для фехтования	штук	14
17.	Протектор груди (женский)	штук	14
18.	Протектор груди (мужской)	штук	14
19.	Протектор-бандаж для паха	штук	14
20.	Чехол для оружия	штук	14

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### **3.1. Рекомендации для проведения отбора детей в группы начальной подготовки, ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки**

В теории и методике фехтования сложилась традиция отбора в детские секции начальной подготовки с помощью упражнений, представленных в таблице 9. Вместе с тем оценка двигательных способностей детей у опытных тренеров становится основой для планов технико-тактического оснащения с учетом сильных и слабых сторон физической подготовленности юного спортсмена. Данные планы могут изменяться в ходе многолетней тренировки в зависимости от уровня быстроты, ловкостных и скоростно-силовых качеств, которые также изменяются под воздействием тренировочных нагрузок.

Основная направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (8-9 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 8-9 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки спортивных школ, особенно на первом году тренировки, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это, в первую очередь, относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;

- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций на внезапно изменившейся дистанции схватки.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 8-9 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной подготовки свойственны некоторые перекосы в составах используемых действий. Подростки, ведя поединок на рапирах, злоупотребляют нападениями уколom прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадам. Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная общая информация фокусирует внимание тренеров на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями. Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак, защит с ответом и скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений. В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

### **3.2. Средства и методы спортивной тренировки**

В работе с начинающими фехтовальщиками 8-9 лет в формате групповых занятий для освоения техники фехтования используется, в основном, взаимодействие с партнером в виде упражнений с взаимопомощью, рипостной игры (игровые упражнения в защитах и отве-

тах), упражнений в контрах, тренировочных и соревновательных боев по заданию с определенными установками тренера. Проводя групповую тренировку, тренер обязательно должен обращать внимание на качество освоения техники приемов и выбирать отдельных детей для исправления ошибок во время индивидуального урока, сообщая им определенные знания по технике и тактике применяемых в упражнениях действий.

Отдельно, как во время специальной разминки, так и в виде самостоятельной части тренировки используются упражнения на подсобных снарядах (мишень, манекен, зеркало, тренажер), а также самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования, которые могут проводиться и в общем строю по команде тренера серийным и поточным методом. В таблице 5 показаны примерные объемы использования тренировочных средств на этапе начальной подготовки, где основной упор делается на упражнения с партнером.

### **3.3. Первый год начальной подготовки**

#### **3.3.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств, на первом году тренировки**

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с более юными детьми, вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение

разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у детей ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности действий в ситуациях с переключением при реализации нападений и средств, противодействующих им.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном этапе начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 8 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 8 лет. Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника как способность предвидеть его тактические намерения практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координаци-

онных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

**Основная задача подготовки на данном этапе: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.**

Сформировать у начинающих фехтовальщиков 8-ми лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка – это не только главная тренировочная задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования. Огромную роль в данном периоде играет мастерство тренера, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными спортсменами. Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающим детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

### **3.3.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на первом году тренировки**

Боевая стойка.

Держание оружия.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывад.

Закрытие из полувывада назад.

Закрытие из полувывада вперед.

Выпад.

Закрытие из выпада назад.

Закрытие из выпада вперед.

Позиция 6-я.

Позиция 4-я.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

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

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

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), 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 полувыпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с выпадом.

Атака с захватом в верхние соединения.

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

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

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

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

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо (переводом).

Защиты верхние круговые с ответом прямо (переводом).

Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

### Специальные термины

Рапира  
 Рукоятка  
 Гарда  
 Гайка  
 Клинок  
 Острие клинка  
 Части клинка (сильная, средняя, слабая)  
 Боевая стойка  
 Шаг вперед  
 Шаг назад  
 Выпад  
 Закрытие с выпада назад  
 Показ укола  
 Укол прямо  
 Позиция 4-я  
 Перемена позиций  
 Соединение 6-е  
 Соединение 4-е  
 Перемена соединений  
 Салют  
 Дистанция  
 Атака  
 Защита  
 Перевод  
 Батман  
 Рукоятка рапиры прямая.  
 Рукоятка «пистолет».  
 К бою готовсь! Начинайте! Стоп!  
 Фехтовальная фраза.  
 Боевая дорожка.  
 Линия начала боя.  
 Линия границы.  
 Боковая линия.  
 Атака правильная.  
 Ответ правильный.  
 Атаки обоюдные.  
 Встречный запаздывающий укол,  
 Своевременный укол.  
 Аппарат-электрофиксатор  
 Электрокуртка  
 Личный шнур (кабель).

### Тактические умения

1. Сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступить от атак противника.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника:
  - находящегося в определенной позиции;
  - маневрирующего (остановившегося) на дистанции выпада (шага вперед и выпада).
3. Преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и нанести ответ противнику:
  - атакующему уколом в определенный сектор;
  - атакующему с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор;
  - атакующему с батманом и уколом прямо.
4. Парировать простые атаки защитами с альтернативным выбором их разновидности.
5. Преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.
6. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом:
  - использованием шага вперед;
  - переменной соединения;
  - имитацией укола.
7. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки:
  - замедленным сближением;
  - короткой ложной атакой.
8. Разведывать настроенность противника к атаке в определенный сектор для применения защиты и ответа:
  - переменной позиции;
  - медленным сближением, медленным коротким отступлением.
9. Маскировать настроенность к применению атаки:
  - шагами вперед, шагами назад;
  - переменной позиций; переменной соединений;
  - имитацией укола.
10. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа:
  - быстрым сближением;
  - медленным и коротким отступлением.
11. Вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа.
12. Переключаться от атаки (контратаки, ответа) к применению контрзащиты и контрответа.

13. Переключаться от применения одной верхней прямой защиты к применению другой верхней прямой защиты.
14. Переключаться от отступления (сближения):
  - к применению простой атаки;
  - к применению защиты и ответа;

### **Тактические знания**

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

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

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

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

### **3.3.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи**

1. Знакомство с занимающимися. Беседа о содержании и перспективах освоения фехтования. Структура спортивной школы, ее традиции и достижения в развитии фехтования. Правила внутреннего распорядка. Упражнения строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения гимнастического характера. Правила безопасности в зале фехтования. Подвижная игра «Группа, смирно».

2. Строевые упражнения: построения, выравнивания, расчет в строю, повороты на месте. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Предварительная и исполнительная команды. Бег в общем строю, переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во

время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног Упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

3. Ознакомление с основными положениями и движениям фехтовальщика. Строевая стойка, исходное положение, боевая стойка. Передвижения шагами вперед и назад. Строевые и общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития подвижности плечевого сустава. Эстафеты, игры с метанием теннисного мяча. Подвижная игра «Группа смирно».

4. Освоение основных положений и передвижений. Шаги вперед, назад, скрестные шаги, выпад. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, стенке. Эстафеты. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Падающая палка».

5. Совершенствование передвижений шагами вперед и назад, скрестными шагами вперед и назад. Выпад, закрытия назад и вперед. Держание оружия. Ознакомление с 6-й позицией. Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Скоростные эстафеты. Упражнения со скакалкой.

6. Скачки вперед, назад. Уколы прямо в мишень из 6-й позиции. Ознакомление с 4-й позицией. Упражнения со сложной координацией. Упражнения с преодолением отрезков зала, используя различные ползки, переползания, необычные движения из различных исходных положений. Прыжки спиной вперед. Единоборство в боевой стойке на узкой поверхности (перевернутая гимнастическая скамейка) с задачей вытолкнуть соперника Эстафеты с преодолением препятствий, изменением направления движения.

7. Бег по пересеченной местности 2 км. с переходом на ходьбу.

8. Верхние позиции. Понятие о соединении. Верхние соединения 6-е и 4-е. Передвижения в 4-м и 6-м соединениях в парах с установкой на сохранение дистанции. Скоростно-силовые упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища. Теория. Безопасность на занятиях фехтованием.

9. Освоение комбинаций передвижений шагами, скачками, выпадами. Укол прямо в мишень с ближней и средней дистанции в различные секторы. Ускорения в беге из различных исходных положений по сигналу. Эстафеты, игры и соревновательные упражнения.

10. Упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, с элементами единоборства. Подвижная игра «Бегуны

и скакуны». Упражнения для расслабления мышц.

11. Атаки уколом прямо из 6-го и 4-го соединений в упражнениях с взаимопомощью. Прямые верхние защиты с ответом прямо. Эстафеты с преодолением различных препятствий, ведение мяча с элементами баскетбола и футбола. Подвижная игра «День и ночь».

12. Передвижения, маневрирование с оружием в парах, уколы в мишень с различной дистанции. Контрольное занятие – упражнения по физической подготовке: прыжок в длину с места, Челночный бег 15 м. с тремя поворотами, броски теннисного мяча на точность. Теория: история возникновения спортивного фехтования.

13. Ознакомление с шагом вперед и выпадом. Уколы в мишень после перемены позиции с ближней, средней и дальней дистанции. Маневрирование в парах с задачей сохранения дистанции. Подвижные игры: «Цапля», «Бегуны и скакуны».

14. Понятие о перемене соединения. Техника выполнения перевода. Владение соединением и перемена соединения переводом. Техника перевода. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

15. Атака уколом прямо из 4-го или 6-го нейтрального соединения. Защиты 4-я и 6-я с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения. Игры и игровые упражнения скоростно-силового характера. Подвижная игра «Бегуны и скакуны».

16. Маневрирование и сохранение дистанции. Перемена позиций и соединений, показ укола. Уколы прямо в мишень с различной дистанции на точность. Ознакомление с техникой укола переводом. Пробное выполнение атак переводом во внутренний сектор из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры: «Вперед-назад», «Бой петухов».

17. Уколы в мишень из верхних позиций с различной дистанции. Освоение тактических умений сохранять заданную дистанцию. Атаки уколом прямо (переводом) в открытый и открывающийся внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. 4-я защита и ответ прямо на месте и с выпадом. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

18. Скоростно-силовые упражнения игрового и соревновательного характера. Прыжковые эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с мячом. Подвижные игры: «День и ночь», Бегуны и скакуны».

19. Упражнения с партнером в маневрировании, сохранении дистанции, уколах прямо и переводом с выпадом, с шагом вперед и выпадом. Верхние защиты с ответом прямо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

20. Обзорное занятие. Техника передвижений, перемена соединений, уколы прямо с различной дистанции в работе с мишенью и в процессе маневрирования с партнером, 4-я и 6-я прямые защиты с ответом прямо. Подвижная игра «Попади в мяч».

21. Атаки уколом прямо (переводом) на сближающегося и отступающего партнера в упражнениях с взаимопомощью. Атаки уколом прямо из 6-го и 4-го соединений, а также вне соединений. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо. Подвижные игры с элементами единоборства.

22. Теория. Достижения российских фехтовальщиков на международной арене. Пробные бои. Разбор принципа тактической правоты в поединках рапиристов. Судейские термины. Подвижная игра «Вперед на руках (бег тачками)».

23. Освоение техники атаки уколом переводом во внутренний сектор из 6-го соединения со средней и дальней дистанции. 4-я прямая защита отведением в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколом прямо с ближней и средней дистанции. Минифутбол.

24. Освоение техники атаки уколом переводом в наружный и внутренний секторы из 4-го и 6-го соединения с выпадом. 6-я и 4-я защиты отведением в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколом прямо с ближней и средней дистанции. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Группа, смирно».

25. Освоение тактических умений преднамеренно защищаться, чередуя верхние полукруговые защиты из положения оружия в нижней позиции в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколом прямо на месте и с выпадом. Тренировочные бои на счет. Подвижная игра «Бой петухов».

26. Ознакомление с круговой 6-й защитой. Маневрирование с партнером с переменной соединения. Преднамеренная 6-я круговая защита с ответом прямо при отражении укола во внутренний сектор. Ознакомление с 7-й и 8-й позицией. Перемены верхних и нижних позиций. Экспромтные верхние защиты, стоя на месте, и с шагом назад с ответом прямо. Тренировочные бои по заданию с установкой на сохранение дистанции и выполнение атак уколом прямо (переводом), верхних защит с шагом назад и ответом прямо.

27. Ускорения на 15-30 метров. Прыжковые и беговые упражнения, многоскоки. Упражнения на быстроту укола с выпадом в мишень по самоприказу и сигналу тренера. Подвижные игры: «День и ночь», «Цапля», «Салки на одной ноге».

28. Совершенствование атак уколом прямо и переводом в условиях маневрирования и выбора момент в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколом прямо с ближней дистанции. Техника защиты круговой 6-й с ответом прямо. Подвижные игры: «Группа смирно», «Салки на одной ноге».

29. Атаки уколом прямо (переводом) во внутренний сектор, переходящие в серию контрзащит с контрответом. Понятие о контрзащите и контрответе. Маневрирование в парах с переменной верхних соединений. Тактические умения чередовать 4-ю прямую и 6-ю круговую защиту с ответом уколом прямо при нападении во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью.

30. Упражнения с набивными мячами. Силовые упражнения с элементами единоборства (перетягивания, выталкивания с использованием гимнастической скамейки). Упражнения на развитие мышц плечевого сустава.

31. Совершенствование атак уколом в верхний внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты. Ответы уколом прямо и переводом. Упражнения со скакалкой.

32. Перемена верхних соединений переводом в парах. Совершенствование атак уколом прямо (переводом) в нижний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные нижние защиты с ответом прямо (переводом) в верхний и нижний секторы.

33. Кросс по пересеченной местности (3 км). Баскетбол.

34. Совершенствование атак уколом прямо (переводом) в условиях игры оружием в упражнениях с взаимопомощью. Ознакомление с круговой 4-й защитой с ответом прямо. Подвижная игра «Бой пехотов».

35. Совершенствование быстроты и точности укола прямо (переводом) в стандартных условиях и с выбором момента в упражнениях с партнером. 6-я и 4-я защиты с ответом прямо и контрзащиты с контрответом прямо. Упражнения с набивными мячами.

36. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в сторо-

ны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Минифутбол.

37. Обзорное занятие. Атаки уколom прямо (переводом) из верхних позиций. Преднамеренное чередование 4-й и круговой 6-й защит, отражая нападение во внутренний сектор. Ответы прямо и переводом. Верхние контрзащиты с контрответом.

38. Ознакомление с подготавливающими действиями. Приемы вызовов и провоцирования атак сближением с противником без угрозы, нажимом на клинок и переменной соединения. Преднамеренные верхние защиты. Тренировочные бои по заданию.

39. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколom перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Подвижная игра «Падающая палка».

40. Совершенствование ответной атаки уколom прямо (переводом) в верхний сектор после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Прямые и круговые верхние защиты, ответы прямо и переводом. Разведка намерений противника. Средства разведки. Игра оружием, имитация нападений и защит, ложные атаки. Тренировочные бои. Подвижные игры: «Группа, смирно». «Салки на одной ноге».

41. Понятие о контратаке. Дистанция: на месте, с отступлением, сближением, уклонением. Контратаки уколom прямо с отступлением на излишне глубокие сближения противника. Преднамеренные верхние защиты с отступлением, ответы прямо и переводом. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

42. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующие бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений.

43. Преднамеренные атаки уколом прямо (переводом), выполняемые в вероятностной последовательности. Верхние прямые защиты с ответом прямо. Действия маскировки, понятие о «предсигналах». Освоение тактических умений преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

44. Контратаки уколом прямо и переводом с отступлением на излишне глубокое сближение «противника» в упражнениях с партнером. Экспромтные 4-я и 6-я прямые и круговые защиты, переходящие в контрзащитно-контрответную игру. Упражнения со скакалкой.

45. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров.

46. Подготавливающие действия с применением перемены соединений и угроз уколом. Атаки прямо и переводом на попытку войти в соединение. Защитно-ответная игра на технику ведения клинка и ускорение в ответе. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать противника, находящегося в определенной позиции. Тренировочные бои с задачей применения атак уколом прямо (переводом), экспромтных верхних защит с выбором.

47. Атака уколом прямо или переводом с дальней дистанции в кон-

трах с выбором. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты. Ответы прямо и с переводом. Учебные бои по заданию.

48. Совершенствование гибкости. Маховые движения и упражнения на растягивание. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания, стоя на выпаде. Приседания в боевой стойке (широкой боевой стойке) и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Упражнения со скакалкой. Минифутбол.

49. Обзорное занятие. Атаки уколom прямо (переводом) из верхних позиций и соединении. Преднамеренные и экспромтные 4-я и 6-я прямые и круговые защиты. Ответы прямо и переводом. Элементы подготавливающих действий. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать с различной дистанции маневрирующего противника. Подвижные игры: «Группа, смирно». «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

50. Контрольное занятие по технике применения освоенных приемов в соревновательных боях. Теория: Рукопашные поединки в книгах, фильмах, спектаклях. Различия со спортивным фехтованием.

51. Контрольное занятие по физической подготовке: Челночный бег 4 x 15 м, 4 x 7 м. Челночный бег 20 м с поворотами в течение одной минуты, прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх, ловля теннисного мяча. Подвижные игры: «День и ночь», «Вперед на руках», «Попади в мяч».

52. Освоение техники «стрелы». Уколы прямо и переводом с выпадом или «стрелой». Простые атаки (прямо и переводом) в контрах с выбором. Экспромтные защиты 4-я и 6-я. Техника круговых защит. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

53. Тактические умения разведывать глубину отступления противника короткими ложными атаками. Совершенствование атак уколom прямо и переводом, выполняемых в упражнениях с партнером с различной дистанции, верхних прямых и круговых защит в тренировочных боях по заданию.

54. Понятие о тактических разновидностях атак. Упражнения в перемене соединений, угрозах и ложных нападениях с целью подготовки атаки уколom прямо или переводом. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности прямых и круговых (4-й и 6-й) верхних защит с ответом прямо и переводом. Подвижные игры: «День и ночь», «Вперед на руках», «Попади в мяч».

55. Овладение техникой ходьбы на лыжах: повороты на месте и в

движении, техника подъемов и спусков с гор. Ходьба на лыжах (или кросс) 3 км.

56. Освоение тактических умений разведывать защитные реакции противника короткими ложными нападениями. Ответная атака уколом прямо (переводом) после подготавливающего отступления. 4-я и 6-я прямые и круговые защиты. Ответы прямо или переводом. Минифутбол.

57. Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и спусков. Ходьба на лыжах (кросс) 3 км. Техника ходов на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный двухшажный. Торможение при спуске с гор.

58. Тактические умения провоцировать противника на атаку, контратаку, привычную защиту подготавливающими сближениями, излишне широкими переменами соединений. Учебные бои с задачей применения подготавливающих действий. Минифутбол.

59. Освоение техники атаки с финтом прямо и уколом переводом из 6-го нейтрального соединения в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом прямо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

60. Ответная атака с финтом прямо и уколом переводом из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с применением атак с финтом.

61. Совершенствование действий подготовки в сочетании с атаками уколом прямо и переводом. Защитно-ответная (рипостная) игра уколами прямо и переводом на технику ведения клинка, ускорение в ответах и обыгрывание противника уколом переводом. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Попади в мяч».

62. Атаки с финтами прямо внутрь и снаружи, выполняемые сначала из соединения, а затем вне соединения. Экспромтные прямые и круговые защиты с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию.

63. Лыжная подготовка. Спуск с небольших холмов. Ходьба на лыжах (кросс 3 км. в отсутствие снега).

64. Обзорное занятие. Подготавливающие действия и их разновидности. Знание теории вопроса и практическая реализация подготавливающих действий в тренировочном поединке. Преднамеренные и экспромтные прямые и круговые верхние защиты с ответом переводом.

65. Освоение атак с батманом: батман в 4-е соединение и укол прямо; батман в 6-е соединение и укол прямо. Совершенствование верхних защит с выбором с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию.

66. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Подвижная игра «Бой петухов».

67. Атака с батманом (контрбатманом) в 4-е или 6-е соединение и укол прямо с выпадом на угрозу уколом со сближением в условиях маневрирования и выбора момента для атаки. Верхние защиты и контрзащиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры: «Салки с мячом», «Группа, смирно».

68. Технические разновидности батманов. Батманы прямые, полукруговые, круговые (контрбатманы). Применение ложных батманов с целью разведки, маскировки, вызова противника на определенные действия. Выполнение простых атак и атак с батманом в тренировочных боях с установкой на маневрирование, игру оружием, выбор момента для начала атаки. Упражнения с набивными мячами в конце занятия.

69. Специализация выносливости. Челночный бег 20 м. в течение минуты в соревновательной атмосфере. Уколы в мишень сначала с выпадом, затем с шагом вперед и выпадом, затем со скачком вперед и выпадом с дозированием нагрузки и отдыха. Серийное выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования с дозированием нагрузки и отдыха.

70. Атаки с батманом (контрбатманом) в верхние соединения и уколом переводом. Ответы преднамеренные прямо или переводом. Тренировочные бои с установкой на применение атак с финтом прямо или переводом. Подвижная игра «Бой петухов».

71. Атаки с батманом в нижние соединения и уколом прямо (переводом) в верхний сектор. Верхние защиты и экспромтные контрзащиты с контрответом прямо. Подвижные игры и эстафеты с задачей проявления ловкости.

72. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Подвижная игра «Падающая палка».

73. Совершенствование повторных атак с батманом (контрбатманом) в верхние соединения после подготавливающей ложной атаки. Понятие о тактических намерениях и действия первого и второго намерения. Контрзащита 4-я с контрответом прямо. Тренировочные бои с установкой на применение атак с батманом.

74. Ответная атака с батманом в 4-е или 6-е соединение с уколом прямо (переводом) после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Тактические умения разведывать конкретные защиты противника с помощью внезапных сближений с шагом вперед, угроз уколом, ложной атаки с выпадом.

75. Бег пять километров на лыжах или преодоление бегом трехкилометровой дистанции. Подвижная игра «Попади в мяч».

76. Совершенствование атак с батманом в нижние соединения и уколом в верхний сектор. Атака на подготовку с батманом в нижние соединения и уколом прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо (переводом). Подвижные игры: «Вперед-назад», «Попади в мяч».

77. Обзорное занятие. Техника атак с батманом в верхние и нижние соединения и уколом прямо (переводом). Тактическая сущность разновидностей батманов. Батманы как средство разведки защитных реакций противника. Техника двухтемповых атак с финтом прямо и переводом в наружный и внутренний верхние секторы. Минифутбол.

78. Совершенствование и специализация быстроты. Преодоление коротких отрезков с максимальной быстротой. Установка на укол с выпадом в мишень с небольшой, околопредельной и предельной быстротой. Выполнение укола в мишень с дальней дистанции с установкой на небыстрое сближение и максимально быстрым выпадом. Уколы со средней и дальней дистанции в упражнениях с

партнером на месте и в передвижении с аналогичными установками. Подвижная игра «День и ночь».

79. Понятие о технике укола двумя переводами. Совершенствование атак с финтом прямо во внутренний сектор и переводом кнаружи. Освоение техники атаки двумя переводами внутрь из 4-го соединения в упражнениях с партнером. Совершенствование преднамеренных верхних защит с ответом прямо (переводом). Упражнения со скакалкой.

80. Освоение техники атаки уколом двумя переводами из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование атак с финтом прямо во внутренний и наружный секторы из 4-го (6-го) соединений в упражнениях с партнером, в том числе и в «контрах». Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры: «Салки с мячом», «Салки на одной ноге».

81. Упражнения на совершенствование быстроты движений и времени двигательных реакций. Скоростные эстафеты, соревновательные упражнения на быстроту выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования. Подвижные игры: «Вперед на руках (бег тачками)», «Салки на одной ноге», «День и ночь».

82. Совершенствование атак с одним финтом во внутренний или наружный секторы со средней и дальней дистанции на месте и в процессе маневрирования в упражнениях с взаимопомощью и контрах. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо (переводом). Минифутбол.

83. Совершенствование атак с финтом переводом кнаружи и уколом переводом во внутренний сектор на попытку противника войти в 4-е соединение в условиях маневрирования на дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Упражнения со скакалкой.

84. Совершенствование атак с финтом переводом внутрь и уколом переводом кнаружи на попытку противника поменять 6-е соединение в условиях маневрирования на дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижная игра «Попади в мяч».

85. Упражнения в условиях реагирования обусловленными движениями на зрительные и звуковые сигналы. Соревновательные упражнения: «запятнать носок ноги противника», «кто раньше схватит предмет», «запятнать кисть противника» в процессе пе-

редвижений в парах с задачей сохранения дистанции. Подвижная игра «Падающая палка».

86. Совершенствование преднамеренных верхних круговых защит из соединения при отражении нападений прямо или переводом. Ответы прямо или переводом с учетом глубины отступления противника. Ответная атака двумя переводами внутрь после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Баскетбол.

87. Ознакомление с техникой удвоенного перевода во внутренний сектор при выполнении атак со средней и дальней дистанции. Упражнения, выполняемые на месте и в процессе передвижений с партнером с установкой нанесения укола в атаке удвоенным переводом внутрь. Преднамеренное чередование верхних защит с ответом прямо. Подвижная игра «Падающая палка».

88. Ознакомление с техникой удвоенного перевода в наружный сектор при выполнении атак со средней и дальней дистанции. Упражнения, выполняемые на месте и в процессе передвижений с партнером с установкой выполнения атаки удвоенным переводом кнаружи. Верхние защиты 6-я прямая и 4-я круговая, выполняемые чередованием. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры: «Вперед на руках», «Салки на одной ноге».

89. Бег с внезапной сменой направления движения, с внезапными остановками и переключению к другому упражнению по сигналу тренера. Бег с ускорением по сигналу, старт из различных исходных положений. Эстафеты: встречные, с препятствиями, прыжковые. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «День и ночь».

90. Совершенствование атак удвоенным переводом во внутренний или наружный сектор на попытку завладеть соединением в упражнениях с партнером на месте и во время передвижений. Верхние защиты с обором и ответом прямо или переводом.

91. Прыжковые упражнения, многоскоки, выпрыгивания вверх. Упражнения с набивными мячами, эстафеты, игры с элементами единоборства на гимнастической скамейке. Эстафеты с челночным бегом 4 по 15 метров.

92. Обзорное занятие. Техника атак с финтом прямо или переводом. Техника атак удвоенным переводом, экспромтных верхних прямых и круговых защит с ответом. Их тактическая сущность. Подвижные игры: «Вперед на руках», «Салки на одной ноге».

93. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов по технике

приемов нападения и маневрирования, атак двойным и удвоенным переводом, защит с ответом прямо (переводом), контрответов прямо. Подвижные игры: «Группа смирно», «День и ночь».

94. Совершенствование техники управления оружием в рипостной игре с установкой ускорения в ответе, проводимой на ближней, средней и дальней дистанции при отражении нападения 4-й защитой с ответом прямо. Тактические умения применять действия первого и второго намерений, реализуя простые атаки и атаки с батманом, выполняемые в упражнениях с взаимопомощью. Баскетбол.

95. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

96. Контрольные соревнования по фехтованию на рапирах на первенство группы. Подведение итогов соревнований и разбор отдельных успешных действий и недостатков в технике и тактике ведения боя. Постановка задач на дальнейшее освоение приемов и действий фехтования на рапирах.

97. Освоение «стрелы». Укол прямо «стрелой», выполняемый на месте со средней дистанции. Передвижения в парах и атака «стрелой» после подбора дистанции и момента выполнения. Атака «стрелой» переводом во внутренний и наружный секторы. Верхние защиты с выбором после глубокого отступления с ответом прямо. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Попади в мяч».

98. Соревновательные упражнения на быстроту преодоления коротких отрезков дистанции 15-30 метров бегом, шагами вперед и комбинациями шагов и выпадов. Соревновательные упражнения на быстроту укола в мишень с выпадом, шагом вперед и выпадом с соблюдением технической правильности движений. Освоение тактических умений парировать простые атаки верхними защитами с альтернативным выбором, отражая атаки уколом прямо и атаки с батманом и уколом прямо во внутренний сектор и наружный секторы в упражнениях с взаимопомощью.

99. Ответные атаки с батманом и уколом переводом кнаружи после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Чередование верхних защит 6-й прямой и круговой 4-й с ответом переводом. Атаки с батманом и уколом прямо или переводом в контрах с выбором. Верхние прямые защиты с выбором и ответом прямо. Подвижная игра «День и ночь».

100. Совершенствование быстроты. Ускорения по сигналу. Преодоление отрезков 15-30 метров бегом с максимальной скоростью. Укол с выпадом

в мишень по самоприказу с дозированной скоростью: от минимальной до максимальной. Соревнования на быстроту укола в мишень с выпадом, шагом вперед (скачком вперед) и выпадом. Укол в мишень после серии шагов и выпада с максимальной быстротой. Укол в мишень с дальней дистанции с установкой поразить мишень, плавно набирая скорость. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Падающая палка».

101. Совершенствование простых атак и атак с финтом в условиях выбора противодействий подготавливающим намерениями противника. В упражнениях с партнером на попытку завладеть 4-м или 6-м соединением со сближением – атака уколом переводом или двумя переводами. На сближение с показом укола – атака с батманом в 4-е соединение или контрбатманом (круговым батманом) в 6-е соединение и уколом прямо или переводом. Совершенствование прямых и круговых защит с ответом прямо (переводом). Подвижная игра «Попади в мяч».

102. Атака уколом прямо или переводом в нижний сектор. Нижние защиты 7-я и 8-я. Ответы в верхний сектор прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Круговая 8-я защита из нижней позиции с ответом прямо в нижний сектор (переводом в верхний сектор) в упражнениях с взаимопомощью. Подвижная игра «Бой петухов».

103. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед – круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Подвижные игры «Челнок», «Вперед на руках», «Группа смирно».

104. Совершенствование атак уколом прямо (переводом) в нижний сектор в упражнениях с взаимопомощью и взаимоуроках. Экспромтные 7-я и 8-я защиты в условиях выбора противодействий атакам партнера. Ответы прямо или переводом. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

105. Атаки на подготовку прямо, переводом, с батманом и уколом прямо в упражнениях с партнером (взаимопомощь и контры). Освоение тактических умений создавать момент для реализации атаки на подготовку уколом прямо, переводом, с батманом и уколом прямо в тренировочных боях. Теория. Спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.

106. Упражнения в перемене соединений переводом и завязыванием. Понятие о захвате клинка противника. Техника выполнения захвата прямого и контрзахвата (кругового захвата). Освоение атаки с захватом в 4-е соединения и уколом прямо со средней и дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая или 6-я круговая защиты с ответом переводом. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

107. Совершенствование атак с захватом 4-е соединение и уколом переводом в упражнениях с взаимопомощью. 6-я прямая или круговая 4-я защита с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на технически правильное выполнение атаки с захватом в 4-е соединение и уколом переводом. Подвижная игра «Группа смирно».

108. Упражнения со скакалкой. Упражнения скоростно-силовой направленности. Дозированное выполнение приемов нападения и маневрирования в формате «боя с тенью». Серийные уколы в мишень, выполняемые комбинацией маневрирования и нападения с дозированной нагрузкой и отдыхом. Подвижные игры: «Салки с мячом» «Падающая палка», «Бой петухов».

109. Совершенствование атак с захватом (контрзахватом) в 4-е или 6-е соединения и уколом прямо в обусловленных контрах и в условиях произвольного выбора сектора поражения. Тренировочные бои с установкой осваивать тактические умения вызывать атаку уколом прямо для применения преднамеренной 4-й (6-й круговой защиты) с ответом прямо, переводом. Подвижная игра «Вперед- назад».

110. Совершенствование атак с захватом (контрзахватом) в верхние соединения и круговых защит с ответом в верхний сектор прямо или переводом в технических упражнениях в контрах. Бои на счет со сменой партнеров. Баскетбол.

111. Упражнения скоростно-силового характера. Серии прыжков на двух ногах, одной ноге, прыжков через скамейку с продвижением вперед. Челночный бег 4 x 15 м. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на двух ногах. Подвижные игры: «Вперед на руках», «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

112. Совершенствование атак с захватом в 4-е соединения и уколом переводом на противника, занимающего «положение в линию». Освоение тактических умений подготовить контратаку переводом кнаружи на попытку противника выполнить захват в 4-е соединения в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с захватом в 4-е соединения и уколом переводом, а также контратак уколом кнаружи с отступлением. Подвижная игра «Салки с мячом».

113. Совершенствование контратак переводом во внутренний сектор, верхних прямых и круговых защит с отступлением при противодействии атакам с захватом в 6-е соединение и уколом переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данной атаки и контратаки. Подвижная игра «День и ночь».

114. Кросс по пересеченной местности 3 км. Подвижные игры:

115. Обзорное занятие. Техника атак с захватом в 4-е и 6-е соединения и уколом прямо (переводом). Контратака на попытку захвата. Назначение атак с захватом и их тактические разновидности. Способы борьбы против контратак. Тактические умения противостоять контратакам применением простых атак уколом во внутренний сектор из положения вне соединения. Минифутбол.

116. Контрольные соревнования по фехтованию. Матчевая встреча со сверстниками из других групп. Разбор боев и постановка задач на дальнейшее совершенствование.

117. Упражнения с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад, стойка на голове. Мост. Равновесия. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Попади в мяч», «Бой петухов».

118. Атаки с захватом в верхние соединения с уколом прямо (переводом). Освоение контратак на попытку захвата и верхние защиты с ответом для отражения контратаки. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемых атак, контратак и средств борьбы с контратаками. Упражнения со скакалкой.

119. Совершенствование атак: захват в 4-е соединение и укол прямо или переводом со средней и дальней дистанции в контрах с выбором. Круговые верхние защиты с ответом переводом. Атаки стрелой переводом в наружный и внутренний секторы в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с выполнением стрелы на оценку техники. Упражнения со скакалкой.

120. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера  
Теория: личная гигиена, закаливание, двигательная активность.

121. Совершенствование простых атак уколom прямо (переводом), защит и ответов в обусловленных контрах. Тактические разновидности простых атак (основные, повторные, ответные, на подготовку) и выполнение их в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой использовать только простые атаки и их тактические разновидности. Прямые защиты с ответом переводом. Подвижная игра «Группа, смиpно».

122. Практика вольных боев с использованием электрооборудования. Освоение знаний работы системы электрофиксации уколов.

123. Ускорение по сигналу из различных исходных положений. Эстафеты с мячом. Эстафеты с применением передвижений в боевой стойке, комбинаций приемов нападения и маневрирования. Уколы в мишень по сигналу из различных исходных положений, включая прыжки вверх в боевой стойке. Подвижные игры: «День и ночь», «Цапля», «Попади в мяч».

124. Совершенствование атак двумя переводами внутрь и кнаружи в боевых контрах. Верхние защиты с выбором и ответом переводом. Условное построение фехтовальных фраз с включением атак, контратак и защит с ответом в упражнениях с взаимопомощью. Обсужденные понятия «тактической правоты». Подвижные игры: «Цапля», «Бой петухов».

125. Ответная атака двумя переводами внутрь (кнаружи) после подготавливающего отступления, чередуемая с верхними защитами и ответом переводом. Освоение тактических умений разведывать глубину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и глубокой атаки в тренировочных боях по заданию. Подвижная игра «Падающая палка».

126. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Бег тачками», «Бой петухов».

127. Контрольное занятие. Ознакомление с переводными испытаниями по нормативам технической подготовки. Техника основных положений, техника атак и защит с ответом, вольный бой с оценкой техники применяемых приемов. Минифутбол.

128. Боевая практика. Ведение соревновательных боев на результат с выявлением победителя отборочно-круговым способом. Разбор и оценка техники применяемых приемов, их тактического сопровождения. Подвижные игры: «Цапля», «Группа смирно».

129. Освоение тактических умений разведывать с помощью ложных атак намерения противника и его защитные реакции. Тренировочные бои с оценкой техники выполнения атак с финтами, прямых и круговых верхних защит с ответом прямо. Подвижные игры: «День и ночь», «Попади в мяч».

130. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности простых атак уколом прямо (переводом), а также с батманом (контрбатманом) и уколом прямо (переводом) из верхних соединений в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с ответом прямо или переводом. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Вперед на руках».

131. Участие в соревнованиях на первенство спортивной школы среди групп начальной подготовки первого года. Разбор результатов и отдельных боев. Оценка состава применяемых подготавливающих и основных действий. Подвижная игра «Салки с мячом».

132. Упражнения скоростно-силового характера, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, перепрыгивание через гимнастическую скамейку, выпрыгивание вверх. Прыжковые эстафеты и игры. Упражнения со скакалкой. Упражнения на расслабление. Подвижные игры: «Вперед-назад», «Бой петухов».

133. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности атак с финтом прямо (переводом) и атак с батманом вне соединения в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом переводом. Тренировочные бои с выполнением перечисленных атак. Упражнения со скакалкой.

134. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности атак уколом прямо и атак с батманом и уколом переводом из 4-го и 6-го нейтрального соединений в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом прямо (переводом) с установкой чередование. Тренировочные бои с выполнением перечисленных атак. Подвижные игры: «Группа, смирно», «Падающая палка».

135. Гладкий бег 30 м. Бег вдоль фехтовальной дорожки с поворотом на 180 градусов. Скоростные эстафеты. Серии дозированных передвижений на время в боевой стойке с небольшим перерывом на отдых. Преодоление расстояний в боевой стойке при помощи се-

рии выпадов, шагов вперед и выпадов, скачков вперед и выпадов. Упражнения с мишенью на быстроту выполнения укола с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом, на точность укола из различных исходных положений, в том числе неудобных. Минифутбол.

136. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности 4-й и 6-й защит в условиях вызова и провоцирования противника на простую атаку. Ложная простая атака второго намерения с установкой нанести укол после преднамеренной контрзащиты и контрответа прямо или повторная атак с батманом и уколом переводом в случае бездействия противника в упражнениях с взаимопомощью. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

137. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности 4-й и 6-й защит в условиях вызова и провоцирования противника на простую атаку. Ложная простая атака второго намерения с установкой нанести укол после преднамеренной контрзащиты и контрответа прямо или повторная атак с батманом и уколом переводом в случае бездействия противника в упражнениях с взаимопомощью. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

138. Прыжково-беговые упражнения с внезапными остановками, ускорениями и переходом на другие упражнения по сигналу. Встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 4 x 15 м в соревновательной эстафете. Прыжки через скамейку на двух ногах. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Сложно-координационные упражнения. Упражнения с мишенью с задачей нанести укол на точность с ближней дистанции из-за головы, спины из верхних позиций. Сдвоенные уколы в боевой стойке, стоя на выпаде с последующей имитацией ближнего боя и укулов с ближней дистанции. Минифутбол.

139. Тренировочные бои с установкой распознать намерения противника. Тренировочные бои с установкой подготовить и выполнить действия нападения или средства противодействия нападением с оповещением тренера о характере действий и тактических намерениях. Минифутбол.

140. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо или переводом как средство противодействия простым действительным и ложным атакам во внутренний сектор. Преднамеренная атака уколом двумя переводами в открывающийся сектор на попытку противника завладеть 4-м соединением в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом переводом. Упражнения со скакалкой.

141. Прыжки с места одиночные и тройные, многоскоки, выпрыгивания, переноска тяжестей на расстояние. Прыжки через скамейку на двух ногах. Упражнения в бросках набивных мячей. Эстафеты с преодолением отрезков 15-20 метров, используя шаги вперед, выпады и комбинации передвижений. Упражнения с мишенью, выполняя укол со сверхдальней дистанции комбинацией приемов нападения и маневрирования. Подвижная игра «Бой петухов».

142. Дозированные упражнения в передвижениях, уколах в мишень на быстроту, с перерывом на отдых. Преодоление расстояний при помощи комбинаций нападения и маневрирования. Освоение тактических умений вызывать противника на применение простых ответов с помощью ложных нападений для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа. Выполнение повторной атаки в случае бездействия противника. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

143. Передвижения в боевой стойке в общем строю с переключением на выполнение выпада, скачка-выпада, «стрелы» по сигналу. Маневрирование шагами вперед и назад у мишени на дальней дистанции и выполнение по сигналу одной из двух обусловленных атак. Выполнение атаки на подготовку уколом двумя переводами с выпадом на попытку противника завладеть 6-м соединением в упражнениях с взаимопомощью. Круговая 4-я защита с ответом переводом. Подвижная игра «Группа, смирно!».

144. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Бег на короткие отрезки 15-30 метров. Челночный бег 4 по 15 метров. Укол в мишень прямо с выпадом, с шагом вперед и выпадом, скачком вперед и выпадом с максимальной быстротой. Соревнования на быстроту укола в мишень. Эстафеты и встречные с установкой максимально быстрого преодоления отрезков. Подвижные игры: «Падающая палка», «Вперед-назад», «Попади в мяч». Беседа. Подведение итогов тренировочной работы за годичный цикл. Задачи на следующий год.

### 3.3.4. План инструкторской и судейской практики

Приступать к освоению материала инструкторской практики восьмилетние дети на первом году тренировки могут после нескольких начальных месяцев. Подача простейших команд для построения и перестроения группы, тренировки передвижений, включая такие термины как «шаг вперед», «шаг назад», «скрестный шаг вперед», «скрестный шаг назад», «с выпадом коли» и др. термины, относя-

щиеся к освоению техники боевой стойки и приемов нападения и маневрирования. Видеть ошибки при выполнении техники передвижений и посылы оружия на укол, защитных движений оружием.

Что касается судейской практики, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований на избранном виде оружия. По мере включения в процесс тренировочных боев они осваивают такие судейские термины как «к бою», «начинайте», «атака справа», «атака слева», «защита», «ответ», «контратака», «укола налево», «укол направо», «атаки обоюдные», «укол не действительный» и другие термины, имеющие отношение к командам арбитра поля боя и разбору фехтовальных фраз. Знакомятся также с жестами арбитров при присуждении укола.

### **3.4. Второй год начальной подготовки**

#### **3.4.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на втором году тренировки**

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 9 лет занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком.

Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет.

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных дей-

ствиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

### **3.4.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на втором году тренировки**

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувывад и закрытие вперед.

Полувывад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита 4-я, стоя на месте, с ответом прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.

Защита 6-я, стоя на месте, с ответом прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.

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

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

Атаки двумя переводами уколом внутрь и кнаружи.

Комбинированные атаки с батманом и финтом с уколом прямо.

Атаки с захватом в верхние и нижние соединения уколом в верхний или нижний сектор.

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося

в 6-й позиции) – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.

Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

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

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

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

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

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

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

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

Атаки удвоенным переводом внутрь или кнаружи.

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

### **Тактические компоненты выполнения действий**

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

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

### **Специальные термины**

Право атаки.  
 Право ответа.  
 Встречные нападения.  
 Разновидности атак по способу выполнения.  
 Разновидности атак по моменту выполнения.  
 Подготавливающие действия.  
 Ложные нападения.  
 Точность укола.  
 Ближний бой.  
 Рипостная игра.  
 Тренировочный бой.  
 Контры.  
 Туры соревнований.  
 Боевая инициатива.

### **Тактические знания**

Тактическая информация для начинающего фехтовальщика второго тренировочного года включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- атаки в открывающийся сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом;
- атаки с батманом (направленным на выведение клинка противника из поражаемого пространства) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открывающийся сектор.

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

### **Тактические качества**

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Для детей данного возраста характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

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

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

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

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

### Тактические умения

1. Преднамеренно контратаковать атаки с задержками в движениях оружием (в фазе сближения).
2. Противодействовать контратакам применением простых атак.
3. Маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая.
4. Преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием.
5. Преднамеренно защищаться от коротких атак, произвольно чередуя разновидности верхних защит с ответом прямо.
6. Преднамеренно контратаковать переводом атаки противника с батманом (захватом) в определенный сектор.
7. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.
8. Экспромтно парировать простые атаки верхней защитой с альтернативным выбором их разновидности.
9. Противодействовать контратакам противника простой атакой, атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.
10. Разведывать настроенность противника к конкретной защите применением короткой простой атаки в определенный сектор, атаки с батманом в определенное соединение.
11. Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения моментных разновидностей атак.
12. Маскировать защиты и ответы:
  - прекращением отступления;
  - ложным уклонением;
  - ложной защитой без ответа.
13. Переключаться от защиты к применению простой атаки, атаки с батманом и уколом прямо.
14. Переключаться от контратаки к применению верхней защиты и простого ответа.
15. Переключаться от атаки с батманом к парированию контратаки противника и нанесению простого ответа.
16. Выбирать длину и быстроту атак для нападения на противника, произвольно чередующего различную длину отступления, остановки на месте.
17. Вызывать простые атаки противника на подготовку открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и простого ответа.
18. Вызывать простой ответ противника применением простой

ложной атаки во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения простого контрответа.

19. Вызывать ложной прямой защитой настроенность противника к атаке с финтом, для последующего применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит с ответом.

20. Маскировать настроенность к применению атак:

- медленным сближением;
- медленным отступлением;
- ложной (короткой) атакой;
- ложным движением оружия.

### **3.4.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи**

1. Вводная беседа о задачах и содержании спортивной тренировки на втором году занятий фехтованием. Совершенствование двигательных качеств. Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, силы и скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование ответных атак с захватом в верхние соединения с дальней дистанции после подготавливающего отступления, завершаемых уколом прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Защиты 4-я и 6-я прямые и круговые с ответом переводом. Подвижные игры по усмотрению тренера.

3. Упражнения с набивными мячами. Ускорение по сигналу из различных исходных положений. Скоростные эстафеты. Подвижные игры: «День и ночь», «Цапля», «Салки на одной ноге».

4. Совершенствование передвижений. Позиции 4, 6, 7, 8. Перемена позиций. Показ укола и закрывание в позицию в сочетании с передвижениями. Уколы в мишень из различных позиций и дистанций. Упражнения в перемене позиций и соединений. Простые атаки уколом прямо и переводом из различных соединений в упражнениях с взаимопомощью. Прямые и полукруговые защиты 4-я и 6-я с ответом прямо. Упражнения со скакалкой.

5. Совершенствование верхних защит с ответом. Рипостная игра на технику ведения клинка на ближней, средней и дальней дистанции. Тренировочные бои с тактической установкой вызвать противника на ожидаемую атаку уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с последующей преднамеренной 4-й или 6-й круговой защитой с ответом переводом.

6. Тренировочные бои по заданию с установкой на применение ответ-

ных атак с захватом в верхние соединения и уколом прямо (переводом). Минифутбол.

7. Совершенствование передвижений с задачей произвольно изменять быстроту, ритм, амплитуду приемов нападения и маневрирования. Упражнения на сохранение дистанции, в перемене позиций и соединении. Совершенствование простых атак в условиях выбора сектора поражения с помощью подготавливающих действий оружием и маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Круговые защиты 4-я и 6-я с ответом прямо (переводом). Рипостная игра с использованием 4-й защиты с ответом на технику ведения клинка на дальней дистанции. Минифутбол.

8. Совершенствование атак с захватом в 8-е соединение и уколом переводом в верхний наружный сектор с шагом вперед и выпадом. Произвольное чередование 6-й и 4-й полукруговых защит с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на подготовку и применение атаки с захватом в 8-е соединение и укол переводом в верхний наружный сектор.

9. Совершенствование 7-й защиты в условиях рипостной игры на ближней, средней и дальней дистанции. Атака с захватом в 7-е соединение и уколом прямо в верхний внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Полукруговые верхние защиты с ответом прямо (переводом). Подвижная игра «Группа, смирно».

10. Упражнения на гибкость. Маховые движения и упражнения на растягивание. Глубокие приседания в широкой боевой стойке. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания на выпаде. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Попади в мяч».

11. Рипостная игра с установкой на внезапное ускорение в рипосте и обман противника переводом на ближней и средней дистанции с задачей совершенствования техники 4-й защиты и ответа прямо (переводом). Освоение тактических умений атаковать уколом прямо в открытый сектор, используя игру оружием и маневрирование. Теория: победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх. Упражнения со скакалкой.

12. Совершенствование круговой 8-й защиты и ответа переводом в верхний сектор в упражнениях рипостной игры на ближней, средней и дальней дистанции. Атака уколом прямо в нижний сектор или с финтом прямо в нижний сектор и уколом переводом в верхний сектор, обводя 8-ю защиту в упражнениях в контрах с выбором. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

13. Обзорное занятие. Совершенствование передвижений и комбинаций приемов нападения и маневрирования. Упражнения на переключения от одних движений к другим в процессе маневрирования. Передвижения с задачей перехватить инициативу в борьбе за дистанцию. Техника атак простых и атак

с батманом. Защиты нижние и ответы прямо (переводом) на месте и с выпадом. Беседа о простых атаках в составе действий рапириста.

14. Совершенствование скоростно-силовых качеств и ловкости в упражнениях с ускорением, прыжках, многоскоках, выпрыгиваниях. Прыжки через скамейку на двух ногах, на одной ноге. Челночный бег 4 x 15 м в эстафетах. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Эстафеты с преодолением препятствий и различными прыжками. Челночный бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Группа смирно», «Вперед-назад», «Цапля».

15. Контрольные соревнования внутри группы. Обсуждение проведенных боев. Положительные и отрицательные примеры владения техникой атак и защит с ответом, тактики построения поединков. Наиболее типичные ошибки, допускаемые в течение соревнований. Минифутбол.

16. Освоение атак с батманом в нижние соединения и уколом прямо (переводом) в верхний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо (переводом) при произвольном чередовании ответов. Атаки с батманом в нижние соединения в контрах обусловленных и с выбором. Подвижные игры: «День и ночь», «Вперед на руках».

17. Совершенствование атак с батманом (контрбатманом) в 4-е или 6-е соединения с последующим уколом прямо (переводом) с дальней дистанции. Типовая координация. Контры на средней дистанции в процессе совершенствования данной разновидности атак. Тренировочные бои по заданию с применением атак с батманом с различной дистанции. Защиты верхние с выбором и ответом прямо.

18. Упражнения на совершенствование и специализацию выносливости. Челночный бег 20 метров в течение минуты с учетом преодоленного расстояния (количества челноков). Упражнения с мишенью с дозированной нагрузкой работы и отдыха при выполнении различных нападений со средней и дальней дистанции. Тренировочные бои на счет со сменой партнеров.

19. Совершенствование атак с батманом в нижние соединения и уколом в верхний сектор в безусловленных контрах. Произвольное чередование полукруговых защит с ответом прямо (переводом). Эстафеты

с преодолением расстояния 15 метров шагами вперед и назад. Мини-футбол.

20. Тренировочные бои по заданию с установкой подготовить и применить атаку с батманом в нижнее соединение и уколом в верхний сектор. Верхние защиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры: «Падающая палка», «Вперед-назад».

21. Совершенствование техники атак с батманом в нижние соединения и укола прямо на противника, отступающего с различной глубиной в упражнениях с взаимопомощью. Специализированная координация использования сближений с шагами вперед и выпадом. Подвижные игры: «День и ночь», «Группа, смирно».

22. Совершенствование атак с батманом, выполняемых на подготавливающие действия противника, находящегося в боевой стойке с оружием в верхней или нижней позиции в упражнениях с взаимопомощью. Повторные атаки с батманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом) после подготавливающего ложного нападения с выпадом. Верхние защиты с ответом прямо и контрзащиты с контрответом прямо. Упражнения со скакалкой.

23. Совершенствование приемов передвижений и комбинаций приемов нападения и маневрирования. Уколы в мишень на целевую точность с выпадом, шагом вперед (скачком вперед) и выпадом в указанный сектор и с переключением к уколу в другой сектор по сигналу тренера. Совершенствование верхних и нижних защит при отражении атаки уколом прямо (переводом) из различных исходных положений оружия в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры: «Бой петухов», «Падающая палка».

24. Упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава. Совершенствование скоростно-силовых качеств с помощью прыжков через скамейку на одной и двух ногах, многоскоков, выпрыгиваний вверх, силовых единоборств на выталкивание противника с гимнастической скамейки из положения боевой стойки. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Вперед на руках», «Бой петухов».

25. Бег по пересеченной местности 3 км. Подвижные и спортивные игры.

26. Совершенствование техники атак с батманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом) с выпадом, выполняемых на сближающегося противника с показом укола с дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений маневрировать, преднамеренно увеличивая дистанцию, а также и сближаясь на расстояние

применения простой атаки с выпадом или атаки с батманом и выпадом. Баскетбол.

27. Ложная атака уколом прямо (переводом) с тактическим намерением вызвать противника на привычную защиту с ответом и нанесение укола прямо после отражения ответа контрзащитой с контрответом в упражнениях с взаимопомощью. Отступающего без защиты противника атаковать повторной атакой с батманом и уколом прямо (переводом). Экспромтные защиты с ответом и контрзащиты с контрответом. Подвижная игра «Часовые и разведчики».

28. Совершенствование техники атаки с финтом прямо во внутренний сектор и уколом переводом снаружи на глубоко сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Контры с выбором с установкой на совершенствование техники атаки уколом прямо и техники атаки с финтом прямо и переводом. Верхние защиты с ответом прямо. Минифутбол.

29. Совершенствование быстроты. Ускорения по сигналу. Преодоление отрезков 15-30 метров бегом с максимальной скоростью. Укол с выпадом в мишень по самоприказу с дозированной скоростью: от минимальной до максимальной. Соревнования на быстроту укола в мишень с выпадом, шагом вперед (скачком вперед) и выпадом. Укол в мишень после серии шагов и выпада с максимальной быстротой. Укол в мишень с дальней дистанции с установкой поразить мишень, плавно набирая скорость. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Падающая палка».

30. Совершенствование приемов передвижений самостоятельно и по сигналу тренера с использованием тормозных и пусковых сигналов. Освоение техники атаки стрелой. Укол прямо (переводом) в атаке стрелой со средней дистанции на месте и в передвижении в упражнениях с взаимопомощью. Укол прямо в атаке стрелой, выполняемой с дальней дистанции после предварительно сближения с противником с шагом вперед. Защиты верхние с отступлением и ответом прямо. Подвижная игра «Группа смирно».

31. Боевая практика. Бои на результат по круговой системе. Теория: Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям. Правила обращения с оружием.

32. Тактические умения преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение. Атака переводом (двумя переводами) внутрь и снаружи в упражнениях с взаимопомощью с дальней дистанции. Верхние защиты с выбором и ответом прямо. Подвижные игры: «Группа, смирно», «Попади в мяч».

33. Совершенствование выносливости. Бег по пересеченной местности 1 км. Челночный бег 20 метров в течение 1 мин. на максимальное количество «челноков». Уколы в мишень с выпадом, шагом вперед и выпадом, комбинацией приемов передвижений со сверхдальней дистанции в условиях дозирования времени работы и отдыха. Тренировочные бои с частой сменой партнеров. Минифутбол.

34. Совершенствование атак уколом прямо или с финтами прямо (переводом) в контрах, верхних защит с выбором и ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на подготовку и применение атак уколом двумя переводами во внутренний сектор. Чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с выбором и ответом прямо (переводом).

35. Обзорное занятие. Техника атак с финтом прямо или переводом, выполняемых со средней и дальней дистанции. Координация движений оружием и ногами при выполнении атаки с дальней дистанции. Верхние защиты с выбором и ответы прямо (переводом). Подвижные игры: «Вперед-назад», «Цапля».

36. Тренировочные бои на лучшую технику выполнения атаки с финтом прямо и переводом, атаки двумя переводами во внутренний сектор. Техника защит 4-й и 6-й прямой и круговой, ответов прямо (переводом). Разбор техники и выявление лучшего исполнителя атак и защит с ответом. Минифутбол.

37. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Упражнения со скакалкой.

38. Освоение тактических умений разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом в открывающийся сектор. Ложные атаки как способ разведки тактических намерений противника. Ложная атака уколом прямо. Контрзащита с контрответом прямо. Повторная атака с финтом во внутренний сектор и переводом в наружный сектор после ложной атаки на бездействующего оружием или отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Верхние экспромтные защиты с выбором и ответом прямо.

39. Совершенствование техники ответа уколом прямо стрелой после 4-й защиты. Совершенствование техники ответа уколом переводом стрелой после круговой 6-й защиты. Атаки с финтом прямо и перево-

дом в наружный сектор. Атаки двумя переводами во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на ответы стрелой. Подвижная игра «Группа, смирно».

40. Боевая практика. Бои на результат на протокол по круговой системе. Разбор боев и тактического сопровождения применяемых действий.

41. Совершенствование ловкости. Упражнения с преодолением отрезков зала, используя различные ползки, переползания, необычные движения из различных исходных положений. Прыжки спиной вперед. Единоборство в боевой стойке на узкой поверхности (перевернутая гимнастическая скамейка) с задачей вытолкнуть соперника. Уколы в мишень из необычных исходных положений, прыжков в боевой стойке и уколов в мишень на точность по сигналу тренера. Баскетбол.

42. Совершенствование техники атак с финтом прямо и переводом, а также уколом двумя переводами с разной дистанции в упражнениях с взаимопомощью и тренировочных боях. Защиты в два темпа 4-я и 6-я прямые и круговые, выполняемые с выбором. Ответы уколом прямо. Подвижная игра «Салки с мячом».

43. Совершенствование атаки на подготовку с выбором: на сближение с шагом вперед и показ укола – атака на подготовку с батманом и уколом переводом в упражнениях с взаимопомощью. На вход в соединение с шагом вперед – атака на подготовку переводом. Чередование верхних круговых защит с ответом прямо. Подвижная игра «Попади в мяч».

44. Совершенствование простых атак и ответов в условиях противодействия подготавливающим действиям и простым атакам противника в упражнениях с взаимопомощью. Выбор момента для нападения. Атаки с батманом в соревновательных контрах. Тренировочные бои с установкой на противодействие подготавливающим сближениям противника. Упражнения с набивными мячами.

45. Совершенствование выносливости. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Минифутбол.

46. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать переводом (двумя переводами) в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение в упражнениях

с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом стрелой прямо (переводом). Тренировочные бои с установкой на применение тактических умений преднамеренно атаковать в открывающийся сектор.

47. Освоение тактических умений провоцировать противника на атаку на подготовку уколом переводом, используя вызовы, сближения и вход в соединение в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на реализацию данных тактических умений. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

48. Обзорное занятие. Техника атак с финтом прямо или финтом переводом (двумя переводами) с завершением атаки в различные секторы поражаемой поверхности, техника стрелы, верхних прямых и круговых защит с ответом прямо (переводом). Тактические умения подготовить момент и дистанцию для применения атаки уколом двумя переводами с помощью разнонаправленного маневрирования. Подвижная игра «Бой петухов».

49. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Ускорения, прыжки, многоскоки, выпрыгивания. Челночный бег 4 по 15 метров в эстафете двух соревнующихся команд. Прыжки через скамейку на одной и двух ногах. Приемы нападения и маневрирования, соединенные в комбинации, с задачей на быстроту преодоления различных отрезков. Пятикратное выполнение укола в мишень способом: шаг вперед, скачок и выпад, повторяемые несколько раз. Подвижные игры: «Бегуны и скакуны», «Салки на одной ноге».

50. Совершенствование атак с захватом в 4-е соединение с дальней дистанции и уколом переводом с шагом вперед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование атаки на подготовку, обводя захват противника переводом снаружи, и круговой 4-й защиты с отступлением и ответом прямо. Экспромтные и преднамеренные верхние защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с захватом в 4-е соединение с уколом переводом и средств противодействия данным атакам.

51. Совершенствование атак с захватом (прямым и круговым) в 6-е соединение и уколом переводом с шагом вперед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование атаки на подготовку, обводя захват противника переводом внутрь, и круговой 6-й защиты с отступлением и ответом прямо. Экспромтные и преднамеренные верхние защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с захватом в 6-е соединение с уколом переводом и средств противодействия данным атакам.

52. Боевая практика. Бои на результат на протокол по круговой системе. Разбор боев и тактического сопровождения применяемых действий. Теория: Характеристика фехтования на рапирах. Главные разновидности средств единоборства. Право атаки и право ответа.

53. Совершенствование быстроты. Бег на месте с максимальной частотой шагов. Преодоление отрезков 15 метров бегом с максимальной быстротой. Ускорения и рывки по сигналу. Уколы в мишень с выпадом, выполняемые с разной быстротой по заданию тренера. Соревнования на быстроту укола с выпадом, шагом вперед (скачком) и выпадом, комбинацией шага вперед, скачка и выпада. Укол в манекен стрелой с максимальной скоростью. Подвижные игры: Эстафеты на быстроту передвижений в боевой стойке. Подвижные игры: «Падающая палка», «Группа, смирно».

54. Освоение техники атаки удвоенным переводом во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью из 6-го соединения на средней и дальней дистанции. Контры обусловленные на выполнение атаки удвоенным переводом внутрь с выпадом и шагом вперед и выпадом. Преднамеренная 4-я защита с ответом переводом. Подвижная игра «Бегуны и скакуны».

55. Освоение техники атаки удвоенным переводом в наружный сектор в упражнениях с взаимопомощью из 4-го соединения на средней и дальней дистанции. Контры обусловленные на выполнение атаки удвоенным переводом снаружи с выпадом и шагом вперед и выпадом. Преднамеренная 6-я защита с ответом переводом. Подвижная игра «Часовые и разведчики».

56. Освоение тактических умений противодействовать контратакам применением простых атак в упражнениях с взаимопомощью. Разведывать настроенность противника на реализацию контратаки применением внезапных сближений без угрозы уколом, игрой оружием в тренировочных боях. Условные бои с установкой на применение атаки с финтом прямо и атаки с батманом и уколом прямо, верхних экспромтных защит с ответом переводом.

57. Совершенствование ловкости. Старты из неудобных исходных положений с преодолением отрезков 15 метров на время. Челночный бег 4 по 7 метров. Прыжки и бег спиной вперед. Эстафеты с преодолением отрезков 15 метров, выполняя непривычные движения. Встречные эстафеты. Уколы в мишень в заданный сектор из различных неудобных статических поз и динамических фаз по сигналу с переключением на поражение другого сектора. Подвижные игры: «Падающая палка», «Вперед-назад».

58. Произвольное чередование ответных атак уколом прямо с батманом в 4-е (6-е соединения), атаки с финтом прямо и переводом кнаружи, защиты 4-й с отступлением и ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Минифутбол.

59. Обзорное занятие. Техника ответных атак уколом прямо (переводом), атак с батманом и уколом прямо (переводом). Пространственная точность отступлений для реализации ответной атаки. Верхние защиты с чередованием ответа прямо и ответа переводом. Подвижные игры: «Попади в мяч», «Цапля».

60. Атака двумя переводами внутрь с установкой изменять глубину нападения в зависимости от изменения дистанции в упражнениях с партнером. Преднамеренное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо (переводом). Баскетбол.

61. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

62. Боевая практика. Поединки на протокол по круговой системе. Разбор техники атак, оборонительных и подготавливающих действий.

63. Освоение тактических умений маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая, с целью поиска момента и дистанции для реализации атаки уколом двумя переводами внутрь или отражения атаки на подготовку преднамеренной 4-й защитой с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой использования данного тактического умения для применения перечисленных действий. Подвижная игра «Попади в мяч».

64. Совершенствование атаки с захватом в 7-е соединение с шагом (скачком) вперед и выпадом уколом в нижний сектор туловища. Произвольное чередование 7-й и 8-й защит с ответом прямо в нижний сектор туловища (переводом) в упражнениях с партнером. Подвижные игры: «Падающая палка», «Бегуны и скакуны».

65. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и от-

дыхом. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров.

66. Тренировочные бои на самое техничное выполнение атаки уколom двумя переводами во внутренний сектор. Разбор результатов, обсуждение правильной техники и ошибок в движениях оружием и туловищем. Подвижная игра «Попади в мяч», «Вперед на руках».

67. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать противника с батманом или финтом, выполняющего ложные действия оружием в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование атаки уколom прямо и атаки с финтом прямо и переводом в контрах с выбором. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты. Ответы уколom прямо. Подвижная игра «Бой петухов».

68. Совершенствование атаки с захватом в 8-е соединение с шагом (скачком) вперед и выпадом уколom в нижний сектор туловища в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование нижних круговых защит с ответом прямо (переводом) в упражнениях с партнером. Подвижные игры: «Вперед на руках», «Бегуны и скакуны».

69. Совершенствование гибкости. Маховые движения и упражнения на растягивание. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания на выпаде. Приседания в боевой стойке (широкой боевой стойке) и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Упражнения со скакалкой. Минифутбол.

70. Освоение тактических умений преднамеренно защищаться от коротких атак, произвольно чередуя разновидности верхних защит с ответом прямо и ответные атаки с батманом и уколom переводом. Верхние экспромтные прямые защиты с ответом переводом. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Группа, смирно».

71. Произвольное чередование защиты в два темпа: круговой 6-й и 4-й прямой, либо круговой 6-й и полукруговой 8-й при отражении атаки удвоенным переводом внутрь в упражнениях с взаимопомощью. Ответы прямо (переводом). Тренировочные бои с установкой применения атаки удвоенным переводом внутрь и перечисленных защит с ответом.

72. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием. Атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е (6-е) соединение, завершаемые перево-

дом, на угрозу противника уколом на месте или с шагом вперед в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

73. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Подвижные игры: «Падающая палка», «Вперед-назад».

74. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием. Атаки двумя переводами внутрь или снаружи на попытку завладеть верхним соединением на месте или с шагом вперед в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на реализацию осваиваемых умений.

75. Боевая практика. Поединки на протокол по круговой системе. Разбор техники приемов и их тактического сопровождения. Теория. Режим дня юного фехтовальщика.

76. Освоение техники атаки с захватом в 7-е соединение и финтом внутрь с дальней дистанции, завершаемой уколом переводом в наружный сектор в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо. Контрзащиты с контрответом прямо. Совершенствование техники атаки двумя переводами во внутренний или наружный сектор в контрах с выбором. Верхние защиты с ответом прямо. Подвижная игра «Цапля».

77. Совершенствование ловкости. Бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени (манекена) с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор с по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Подвижная игра «Падающая палка».

78. Освоение техники атаки с захватом в 8-е соединение и финтом внутрь с дальней дистанции, завершаемой уколом переводом в наружный сектор в упражнениях с взаимопомощью. Чередование двухтемповых защит 4-й прямой и 6-й прямой защиты с ответом прямо, 4-й прямой и 4-й круговой с ответом прямо Контрзащиты с контрответом прямо. Совершенствование техники атаки двумя переводами во внутренний или наружный сектор в контрах. Верхние защиты с выбором и ответом прямо. Подвижная игра «Салки с мячом».

79. Освоение тактических умений преднамеренно защищаться от коротких атак, произвольно чередуя разновидности верхних защит с ответом прямо (переводом) в упражнения с взаимопомощью. Совершенствование повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом переводом во внутренний сектор. Чередование 4-й прямой или круговой 6-я защиты с ответом прямо. Контрзащиты с контрответом прямо. Подвижная игра «Салки с мячом».

80. Освоение тактических умений вызывать атаку на подготовку шагами вперед, открывая сектор нападения с отражением атаки прямой верхней защитой с ответом прямо. При отсутствии атаки противника завершать дистанционное давление атакой с батманом и уколом прямо. Тренировочные бои с применением данного тактического умения. Подвижная игра «Цапля».

81. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров.

82. Освоение техники атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор туловища с прогибом клинка вниз в упражнениях с взаимопомощью со средней и дальней дистанции. Защиты 7-я или 8-я с ответом в верхний сектор. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Совершенствование атак с батманом в 4-е соединение и уколом прямо или переводом в контрах с выбором. Экспромтные верхние защиты. Подвижная игра «Группа смирно».

83. Тренировочные бои с установкой на техничное применение атак с финтом, батманов и захватов с уколом прямо (переводом), верхних защит с ответом, контрзащит с контрответом. Подвижные игры: «Бегуны и скакуны», «Вперед на руках».

84. Освоение тактических умений преднамеренно контратаковать переводом в определенный сектор, противодействуя атаке противника, выполняемой с батманом (захватом). Произвольное чередование контратаки переводом или верхней защиты с отступлением и ответом уколом прямо на атаку противника с захватом в 4-е соединение и уколом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Подвижная игра «Группа смирно».

85. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты (верхней или нижней) с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Подвижные игры: «Падающая палка», «Вперед-назад», «Салки с мячом».

86. Специализация двигательных реакций. Уколы в различные секторы мишени со средней дистанции, реагируя на зрительные и слуховые сигналы, включая и тормозной сигнал. Тренировочные бои со схватками у задней границы поля боя, реализуя двухтемповую защитную комбинацию: ложная контратака с защитой и ответом. Баскетбол.

87. Освоение тактических умений разведывать настроенность противника к конкретной защите применением короткой простой атаки в определенный сектор, атаки с батманом в определенное соединение. Тренировочные бои с установкой на разведку защитных реакций противника и дальнейшего применения атак, обводящих разведанные защитные движения. Подвижная игра «Вперед на руках».

88. Совершенствование техники защит с ответом в рипостной игре, проводимой на дальней дистанции с установками на технику ведения клинка, ускорения в рипосте, обмана противника уколом переводом.

Освоение ложной атаки уколом прямо с отражением ответа противника контрзащитой с контрответом прямо или продолжением схватки повторной атакой с батманом и уколом прямо (переводом). Подвижная игра «Падающая палка».

89. Совершенствование гибкости. Маховые движения и упражнения на растягивание. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стой-

ке (широкой боевой стойке) и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадам. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Минифутбол.

90. Боевая практика. Поединки на протокол по круговой системе. Разбор техники приемов и их тактического сопровождения. Теория. Что такое физическая нагрузка в фехтовании. Реакция организма на нагрузку. Отдых и восстановление. Активный отдых. Минифутбол.

91. Обзорное занятие. Разбор техники выполнения атак с финтом, атак с действием на оружие. Верхних прямых защит с ответом переводом. Выполнение этих действий в упражнениях с партнером, затем в тренировочных боях с разбором положительных сторон и ошибок. Подвижные игры: «Цапля», «Салки с мячом», «Бегуны и скакуны».

92. Тактические умения выполнять атаку на подготовку, маневрируя и чередуя ее с оборонительными действиями (защита прямая, круговая) с отступлением и ответ уколom прямо в упражнениях с взаимопомощью, а затем в тренировочных боях. Подвижные игры «Падающая палка», «Вперед-назад», «Бой петухов».

93. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадам с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор с по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадам в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Подвижная игра «Падающая палка».

94. Совершенствование техники ответной атаки уколom двумя переводами кнаружи, сочетаемой с подготавливающим отступлением и верхней защитой с ответом на атаку противника в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное создание аналогичной ситуации в тренировочных боях по заданию с установкой на выполнение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

95. Освоение тактических умений разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения атак на подготовку и ответных (повторных) атак. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) и уколom переводом в верхний сектор в режиме повторной атаки, выполняемой после ложного нападения в упражне-

ниях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты с контрответом прямо. Минифутбол.

96. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом переводом во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо. Тренировочные бои по заданию с установкой на выполнение технически безошибочной и эстетичной атаки с батманом в 4-е соединение, завершаемой уколом двумя переводами, и верхних защит 4-й прямой и 6-й круговой. Подвижные игры: «Группа, смирно», «Цапля», «Попади в мяч».

97. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Уколы в мишень с различной дистанции с различной и максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Подвижные игры: «Вперед на руках», «Цапля».

98. Совершенствование ответной атаки: контрзахват в 4-е соединение и укол переводом с шагом вперед и выпадом, выполняемой на глубоко отступающего противника после отражения его атаки 6-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование техники укола переводом (двумя переводами) в контрах с выбором с установкой на максимально быстрое выполнение атаки. Экспромтные верхние защиты с ответом переводом. Баскетбол.

99. Освоение тактических умений маскировать защиты и ответы прекращением отступления, ложным уклонением; ложной защитой без ответа. Установка на реализацию данных тактических умений в тренировочных боях, противоборствуя атакам противника. Упражнения со скакалкой.

100. Тренировочные бои с задачей применения атак с финтами с внесением дополнительного коэффициента за технически правильно нанесенные уколы. Минифутбол.

101. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастиче-

скую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отгощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов и полуфлешей. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Подвижная игра «День и ночь».

102. Совершенствование ответной атаки: контрзахват в 6-е соединение и укол переводом с шагом вперед и выпадом, выполняемой на глубоко отступающего противника после отражения его атаки 4-й прямой (круговой) защитой в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование техники укола переводом (двумя переводами) в контрах с выбором с установкой на максимально быстрое выполнение атаки. Баскетбол.

103. Освоение тактических умений вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа с помощью ложной атаки уколом прямо, (переводом, двумя переводами) в упражнениях с взаимопомощью. Выполнение повторной атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом с выпадом (шагом вперед и выпадом), в случае отсутствия реакции противника на ложную атаку. Верхние защиты с выбором (прямые и круговые). Подвижная игра «Цапля».

104. Совершенствование ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом переводом после подготавливающего отступления, чередуемой с прямой (круговой) 4-й защитой с отступлением и ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на создание благоприятной ситуации для применения данных действий. Верхние защиты и контрзащиты с контрответом прямо. Подвижная игра «Падающая палка».

105. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Упражнения с набивными мячами.

106. Совершенствование ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом переводом после подготавливающего от-

ступления, чередуемой с круговой 6-й защитой с отступлением и ответом переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на создание благоприятной ситуации для применения данных действий. Верхние защиты и контрзащиты с ответом прямо. Подвижная игра «Бегуны и скакуны».

107. Боевая практика. Бои на протокол по круговой системе. Поединки прямого выбывания на 8 уколов. Теория. Принцип работы электрорапиры. Детали наконечника и проклейка электроклинка. Подвижная игра «Попади в мяч».

108. Совершенствование атаки на подготовку с батманом в 4-е соединение и уколом прямо в нижний сектор туловища, чередуемой с защитой 4-й с отступлением и ответом переводом на атакующего с дальней дистанции противника в упражнениях с взаимопомощью. Нижние защиты с ответом в верхние секторы Подвижные игры: «Челнок», «Вперед на руках», «Бегуны и скакуны».

109. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед- круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Подвижные игры «Челнок», «Вперед на руках», «Группа смирно».

110. Тренировочные бои с установкой на чередование технически правильно выполненных взаимозаменяемых действий в атаках и защитах с ответом. Например, атака уколом прямо в верхний сектор; атака с батманом и уколом прямо в верхний сектор; атака уколом переводом в верхний сектор. Чередование верхних защит с выбором и ответом переводом. Минифутбол.

111. Освоение тактических умений переключаться от защиты к применению простой атаки, атаки с батманом и уколом прямо. Совершенствование техники верхних защит с отступлением и ответом прямо, чередуемых с ответной атакой уколом (переводом) при отражении атаки противника в упражнениях с взаимопомощью. Баскетбол.

112. Освоение тактических умений переключаться от защиты к применению простой атаки, атаки с батманом и уколом прямо. Совершенствование техники верхних защит с отступлением и ответом прямо (пе-

реводом), чередуемых с ответной атакой стрелой уколom прямо (переводом); атаки на подготовку с батманом и уколom прямо (переводом) на избыточно глубокую атаку противника в упражнениях с взаимопомощью. Минифутбол.

113. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Подвижные игры «Цапля», «Попади в мяч», «Бегуны и скакуны».

114. Бои с установкой на вариативное применение заданных атак. Например, применение атаки уколom двумя переводами внутрь (кнаружи) выполнять со средней или дальней дистанции, маневрируя и подбирая момент для нападения. Совершенствование верхних защит с выбором и ответом переводом. Подвижная игра «Падающая палка».

115. Совершенствование техники атаки удвоенным переводом внутрь с дальней дистанции в упражнениях с партнером в рипостной игре, затем в упражнениях с взаимопомощью. 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на применение атаки удвоенным переводом внутрь (противник по заданию использует круговую 6-ю защиту с ответом переводом). Контрзащиты с контрответом. Минифутбол.

116. Освоение тактических умений использовать ложную контратаку, как средство борьбы с пресингующим противником в упражнениях с взаимопомощью. Защиты с выбором 4-я, 6-я, 8-я с ответом прямо. Переключение на атаку на подготовку с батманом и уколom переводом с выпадом. Контрзащиты с контрответом. Тренировочные бои с установкой на реализацию осваиваемых действий и тактических умений.

117. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближени-

ем и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Привоздить уколom перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор мишени по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом (нанизать кольцо) на клинок, бросаемое тренером (партнером). Упражнения со скакалкой.

118. Тренировочные бои с установкой на применение простых атак и атак с батманом только после подготавливающих действий (игры оружием; имитации уколов навстречу и защит с ответом; ложных атак с угрозой нанесения укола; глубокого маневрирования). Подвижные игры: «Бой петухов», «День и ночь», «Бегуны и скакуны».

119. Совершенствование техники ответной атаки с батаном в 4-е соединение и уколom переводом, ответной атаки с финтом прямо и уколom переводом со средней и дальней дистанции после подготавливающего отступления, сочетаемой с применением верхних защит с отступлением и ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью, противодействуя атакам противника. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

120. Совершенствование техники ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколom переводом, ответной атаки с финтом прямо и уколom переводом со средней и дальней дистанции после подготавливающего отступления, сочетаемой с применением верхних защит с отступлением и ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью, противодействуя атакам противника. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Упражнения со скакалкой.

121. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на одной и двух ногах вперед и в стороны. Подвижная игра «Группа смирно».

122. Освоение тактических умений переключаться от контратаки к применению верхней защиты с отступлением и прямого ответа. Тренировочные бои с установкой на применение контратаки переводом на попытку противника завладеть 4-м (6-м) соединением с отражением продолжающегося нападения верхними защитами с выбором и ответом

уколом прямо. Упражнения с набивными мячами.

123. Совершенствование техники повторной атаки уколом двумя переводами кнаружи со средней и дальней дистанции, выполняемой после ложного нападения уколом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтная 6-я (4-я) контрзащита с контрответом прямо. Чередование верхней прямой 6-й защиты с 4-й круговой с ответом прямо при отражении повторной атаки.

124. Боевая практика. Бои на протокол по круговой системе. Поединки прямого выбывания на 8 уколов. Теория. Тактические различия между атакой и контратакой и практика судейства этих действий в поединке. Подвижные игры: «Цапля», «Вперед на руках».

125. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Непрерывное ведение тренировочного боя без фиксации соотношения уколов в течение 10-15 минут с небольшими перерывами. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Подвижная игра «День и ночь».

126. Совершенствование техники атаки удвоенным переводом кнаружи с дальней дистанции в упражнениях с партнером в рипостной игре, затем в упражнениях с взаимопомощью. Защиты 6-я прямая и 4-я круговая с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на применение атаки удвоенным переводом кнаружи (противник по заданию использует круговую 4-ю защиту с ответом переводом). Верхние экспромтные контрзащиты с контрответом. Упражнения с набивными мячами.

127. Освоение тактических умений переключаться от атаки с захватом к парированию контратаки противника на месте или с отступлением и нанесению простого ответа. Совершенствование техники атаки с захватом в 4-е соединение и уколом переводом в верхний сектор, выполняемой с шагом (скачком) вперед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Переключение на 6-ю (круговую 4-ю) защиты с ответом прямо в случае контратаки противника переводом. Верхние контрзащиты с контрответом. Опробование данной модели противоборства в тренировочных боях по заданию.

128. Освоение тактических умений с помощью маневрирования и игры оружием провоцировать противника на сближение с задачей реализовать атаку на подготовку. Совершенствование техники атаки на подготовку уколom двумя переводами во внутренний сектор, реагируя на сближение противника с шагом вперед или попытку входа в соединение в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом переводом. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Подвижная игра «Падающая палка».

129. Совершенствование гибкости. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из исходного положения: руки вперед – круги руками максимальной амплитуды. Махи ногами с большой амплитудой вперед-вверх с опорой одной рукой и стоя боком к гимнастической стенке. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Упражнения со скакалкой.

130. Освоение тактических умений провоцировать противника на сближение с задачей реализовать атаку на подготовку с помощью маневрирования и игры оружием. Совершенствование техники атаки на подготовку уколom двумя переводами в наружный сектор, реагируя на сближение противника с шагом вперед или попытку входа в 6-е соединение в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом переводом при отражении атаки на подготовку. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Минифутбол.

131. Тактические умения противоборствовать противнику, держа оружие в нижней позиции и провоцируя его на атаку на подготовку в упражнениях с взаимопомощью, используя сближение шагами вперед (скачками), глубокое маневрирование. Преднамеренные верхние полукруговые защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на освоение единоборства и ведения схваток с оружием в нижней позиции, реализацию данных тактических умений и чередование верхних полукруговых защит с ответом прямо. Подвижная игра «Падающая палка».

132. Совершенствование техники ответной атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколom переводом, сочетаемой с применением прямых и круговых верхних защит с отступлением и ответом

переводом в упражнениях с взаимопомощью. Защиты 4-я прямая и 6-я круговая с ответом переводом при отражении совершенствуемой атаки. Контрзащиты с контрответом прямо. Подвижные игры: «Цапля», «Попади в мяч», «Бегуны и скакуны».

133. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений.

134. Тренировочные бои с установкой на технически безошибочное выполнение атаки уколом двумя переводами кнаружи и ответной атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом переводом с шагом (скачком) вперед и выпадом. Контроль техники выполнения прямых и круговых защит с ответом прямо (переводом). Минифутбол.

135. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 4-е соединение и уколом прямо в нижний сектор туловища с прогибом клинка вниз в упражнениях с взаимопомощью. Нижние защиты с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо в нижний сектор туловища с прогибом клинка вниз. Упражнения с набивными мячами.

136. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед – круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Эстафеты и встречные эстафеты с применением бега, прыжков и многоскоков. Подвижная игра «Салки с мячом».

137. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 6-е соединение и уколом прямо в нижний наружный сектор туловища с прогибом клинка вниз в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом переводом в верхний сектор туловища. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с батманом в 6-е соединение и уколом переводом в нижний наружный сектор туловища с прогибом клинка вниз. Игра в баскетбол.

138. Совершенствование техники атаки с захватом в 7-е соединение и уколом прямо с дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й и 6-й полукруговых защит с ответом переводом. Тренировочные бои с применением данной атаки. Подвижная игра «Часовые и разведчики».

139. Освоение тактических умений выбирать длину и быстроту атак для нападения на противника, произвольно чередующего различную глубину отступления, остановки на месте. Совершенствование атаки двумя переводами внутрь с дальней дистанции в условиях маневрирования различной глубины и использования внезапных остановок противника в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом переводом. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки с мячом», «Группа смирно».

140. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Минифутбол.

141. Боевая практика. Бои на протокол по круговой системе. Поединки прямого выбывания на 8 уколов. Теория: Разновидности атак по способу и моменту применения. Подвижные игры: «Бой петухов», «Салки с мячом», «Падающая палка».

142. Совершенствование техники атаки уколом двумя переводами внутрь в условиях переключения от ложной контратаки с отступлением и возможной защиты с ответом в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом прямо при отражении атаки уколом двумя переводами внутрь. Тренировочные бои с применением данной модели взаимодействия. Игры и эстафеты с использованием бега, прыжков и многоскоков. Упражнения со скакалкой.

143. Совершенствование защиты в два темпа: круговой 6-й в сочетании с 8-й и ответом прямо при отражении атаки удвоенным переводом во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Контроль техники атаки удвоенным переводом внутрь. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на одной и двух ногах вперед и в стороны.

144. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на одной и двух ногах вперед и в стороны. Минифутбол.

145. Совершенствование техники и скоростных качеств при выполнении атак уколom двумя переводами внутрь и снаружи в контрах с использованием перемены соединений как подготавливающих действий. Экспромтные верхние защиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры: «Цапля», «Попади в мяч», «Бегуны и скакуны».

146. Освоение тактических умений вызывать прямой ответ противника выполнением ложной атаки во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения прямого контрответа в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование повторной атаки с финтом прямо и уколom переводом снаружи, если в данной ситуации противник отступает без защиты или, отразив атаку, не дает ответа. Верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Тренировочные бои по заданию с реализацией данных действий.

147. Освоение тактических умений вызывать прямой ответ противника выполнением ложной атаки во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения прямого контрответа. Совершенствование повторной атаки уколom двумя переводами внутрь, если в данной ситуации противник отступает без защиты или, отразив атаку, не дает ответа. Верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Тренировочные бои по заданию с реализацией данных действий. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки с мячом», «Группа смирно».

148. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с те-

нью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Непрерывное ведение тренировочного боя без фиксации соотношения уколов в течение 10-15 минут с небольшими перерывами. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Тренировочные бои по заданию.

149. Освоение тактических умений выполнять ложный ответ с намерением реализовать реконтрзащиту с реконтрответом прямо в тренировочных боях. Совершенствование тактических умений переключаться в этой ситуации на атаку с захватом в 6-е соединение и уколом переводом после ложного ответа, если противник не реагирует и отступает шагами назад в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты с ответом переводом. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

150. Совершенствование техники атаки с захватом в 4-е соединение и уколом двумя переводами в упражнениях с партнером и тренировочных боях по заданию. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на применение данной атаки.

151. Совершенствование техники атаки с захватом в 6-е соединение и уколом двумя переводами в упражнениях с партнером и тренировочных боях по заданию. Преднамеренные 6-я прямая и 4-я круговая защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на применение данной атаки.

152. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед – круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Минифутбол.

153. Специализация быстроты и совершенствование техники атаки уколом переводом или двумя переводами после батмана в 4-е соединение в контрах с выбором. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо или переводом. Тренировочные бои с уста-

новкой на реализацию данных действий. Подвижная игра «Группа смирно».

154. Специализация быстроты и совершенствование техники атаки уколом переводом или двумя переводами после батмана в 6-е соединение в контрах с выбором. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо или переводом. Тренировочные бои с установкой на реализацию данных действий. Подвижная игра «День и ночь».

155. Освоение тактических умений использовать подготавливающее отступление с намерением применить ответную атаку с захватом в 4-е соединение и уколом двумя переводами в упражнениях с партнером. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию с установкой на реализацию осваиваемых тактических умений. Подвижная игра «Падающая палка».

156. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений.

157. Освоение тактических умений использовать подготавливающее отступление для применения преднамеренной ответной атаки с захватом в 6-е соединение и уколом двумя переводами в упражнениях с партнером. Преднамеренные 6-я прямая и 4-я круговая защиты с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию с установкой на реализацию осваиваемых тактических умений. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

158. Боевая практика. Бои на протокол по круговой системе. Поединки прямого выбывания на 8 уколов. Теория: Ложные атаки как способ разведки тактических намерений противника, а также незаметного сближения для реализации повторной атаки. Баскетбол.

159. Освоение тактических умений выполнять преднамеренную защиту с ответом или переключаться на применение преднамеренной атаки

после ложной контратаки уколom прямо в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои, с установкой на выполнение ложной контратаки уколom прямо с отступлением и применением либо круговой 6-й защиты с ответом переводом, либо атаки с захватом в 6-е соединение и уколom прямо с дальней дистанции. Верхние защиты и контрзащиты с ответом прямо. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

160. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Игры и эстафеты с использованием бега, прыжков и многоскоков.

161. Совершенствование техники 6-й защиты и двухтемповой комбинации 6-й и 8-й защит с выбором и ответом в ситуации отражения атаки уколom прямо (переводом) в наружный верхний сектор или с финтом прямо (переводом) в наружный сектор и уколom во внутренний сектор туловища в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак и защитных действий с использованием 6-й прямой и 8-й полукруговой защит. Подвижная игра «Салки с мячом».

162. Совершенствование техники 6-й защиты и двухтемповой комбинации 6-й и 8-й защит с выбором и ответом в ситуации отражения атаки уколom прямо (переводом) в наружный верхний сектор или с финтом прямо (переводом) в наружный сектор и уколom во внутренний сектор туловища в контрах. Контроль техники атак уколom в верхний наружный сектор или финтом в верхний наружный сектор и уколom переводом во внутренний сектор туловища. Игры и эстафеты с использованием бега, прыжков и многоскоков.

163. Освоение тактически умений провоцировать противника ложной прямой защитой на атаку с финтом для последующего применения прямой и круговой защиты или комбинации двух прямых защит с ответом в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование комбинации защит 6-й прямой и 4-й прямой, 6-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в ситуации вызова противника ложной 4-й защитой на атаку уколom двумя переводами во внутренний сектор в тренировочных боях по заданию. Подвижная игра «Бой петухов».

164. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упраж-

нения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Непрерывное ведение тренировочного боя без фиксации соотношения уколов в течение 10-15 минут с небольшими перерывами. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Тренировочные бои по заданию. Минифутбол.

165. Освоение тактически умений провоцировать противника ложной прямой защитой на атаку с финтом, для последующего применения прямой и круговой защиты или комбинации двух прямых защит с ответом в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование комбинации защит 4-й прямой и 6-й прямой, 4-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в ситуации вызова противника ложной 6-й защитой на атаку уколом двумя переводами в наружный сектор в тренировочных боях по заданию. Упражнения со скакалкой.

166. Освоение тактически умений провоцировать противника ложной круговой 6-й защитой на атаку с финтом внутрь и уколом переводом во внутренний сектор, для последующего применения комбинации защит: круговой 6-й и полукруговой 8-й с ответом переводом в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование комбинации защит 6-й круговой и 8-й полукруговой с ответом переводом, а также 4-я контрзащита с контрответом прямо в тренировочных боях по заданию. Упражнения с набивными мячами и скакалкой.

167. Совершенствование техники атаки удвоенным переводом во внутренний сектор и комбинации защит: 6-я круговая и 8-я полукруговая с ответом переводом в упражнениях в контрах. Тренировочные бои с установкой на применение комбинации защит: 6-я круговая с 8-й полукруговой и ответом переводом для отражения атаки двойным или удвоенным переводом во внутренний сектор. 4-я контрзащита с контрответом прямо. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

168. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближени-

ем и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить укол перчатку, отпущенную партнером и лежащую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Подвижная игра «Падающая палка».

169. Обзорное занятие. Контроль выполнения атаки двойным и удвоенным переводом внутрь и кнаружи. Комбинации прямых, полукруговых и круговых защит с ответом прямо (переводом), верхних контрзащит с контрответом прямо в упражнениях с взаимопомощью и тренировочных боях. Подвижные игры: «Вперед на руках», «Салки с мячом».

170. Совершенствование техники преднамеренного ремиза уколom прямо во внутренний сектор, чередуемого с 4-й контрзащитой с отступлением и контрответом прямо после ложной атаки в ситуации противодействия ответу или ответной атаке противника двумя переводами во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Подвижная игра «Бегуны и скакуны».

171. Тренировочные бои с установкой на ведение боевых схваток, протекающих скоротечно в условиях прессинга при реализации атаки двумя переводами внутрь и кнаружи и комбинаций прямых, круговых и полукруговых защит с ответом прямо (переводом) и контрответов прямо (переводом). Минифутбол.

172. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, легкие пружинистые подскоки вперед, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Игры и эстафеты с использованием бега, прыжков и многоскоков.

173. Совершенствование техники атаки с захватом в 6-е соединение и уколom двумя переводами в формате основной (начинающей схватку) атаки в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование комбинации защит: прямые 6-я и 4-я; 6-я прямая и 8-я полукруговая с ответом в верхний сектор туловища. Тренировочные бои с установкой на развитие наблюдательности. Подвижная игра «Бой петухов».

174. Совершенствование техники ответной атаки с захватом в 6-е соединение и уколом двумя переводами, чередуемой с 4-й защитой с отступлением и ответом переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на максимальное количество уколов в течение одной-трех минут. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

175. Тактические умения провоцировать противника на глубокую атаку подготавливающим отступлением с целью опередить нападение контратакой уколом прямо, стоя на месте (аррет), или с отступлением. Освоение контратаки уколом прямо после подготавливающего отступления. Переключение на атаку уколом двумя переводами внутрь, если противник прервал нападение, и контратака не состоялась в упражнениях с взаимопомощью. Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений. Упражнения со скакалкой.

176. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Тренировочные бои (несколько боев подряд) по заданию с частой сменой партнеров. Непрерывное ведение тренировочного боя без фиксации соотношения уколов в течение 10-15 минут с небольшими перерывами. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Тренировочные бои по заданию.

177. Совершенствование повторной атаки уколом двумя переводами внутрь с шагом вперед и выпадом, выполняемой с переключением после ложной атаки уколом прямо (переводом, батманом и уколом прямо) в упражнениях с взаимопомощью. Переключение на 4-ю контрзащиту и контрответ прямо, противодействуя ответу противника. Тренировочные бои с установкой на реализацию данных действий. Подвижная игра «Бой петухов».

178. Совершенствование атаки уколом двумя переводами кнаружи в схватках, протекающих маневренно. Совершенствование комбинации прямых защит 4-й и 6-й с ответом переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на создание ситуаций для реализации маневренной атаки уколом двумя переводами кнаружи и отражения данной атаки комбинацией перечисленных защит с ответом. Минифутбол.

179. Тактические умения провоцировать противника на повторную атаку уколом переводом кнаружи применением ложных защит 4-й прямой или 4-й круговой без ответа с целью нанесения укола после отражения повторного нападения противника с помощью 4-й круговой защиты с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Верхние контрзащиты с контрответом прямо. Конструирование подобных схваток в тренировочных боях. Подвижная игра «Группа, смирно».

180. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений.

181. Освоение тактических умений переключаться на атаку после ложной контратаки. Совершенствование атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо (переводом), выполняемой после ложной контратаки уколом прямо с отступлением в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом и контрзащиты с контрответом. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

182. Освоение тактических умений переключаться на атаку после ложной контратаки. Совершенствование атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом прямо (переводом), выполняемой после ложной контратаки уколом прямо с отступлением в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом и контрзащиты с контрответом. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Игры и эстафеты с использованием бега, прыжков и многоскоков.

183. Совершенствование 8-й круговой защиты с ответом переводом в рипостной игре на ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику ведения клинка, ускорение в рипосте, обмане противника внезапным переводом. Контры с выбором с использование атаки: батман в 4-е соединение и укол в верхний или нижний сектор туловища. Отражение атаки 6-й круговой или 8-й защитой с выбором и ответом прямо (переводом). Подвижная игра «Бой петухов».

184. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед – круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Упражнения со скакалкой.

185. Совершенствование 7-й защиты с ответом прямо в рипостной игре на ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику ведения клинка, ускорение в рипосте, обмане противника внезапным ответом в верхний сектор. Контры с выбором с использование атаки: батман в 4-е соединение и укол в верхний или нижний сектор туловища. Отражение атаки 6-й круговой или 7-й защитой с выбором и ответом прямо. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

186. Тренировочные бои, проводимые с установкой на технически безошибочное выполнение атаки двумя переводами внутрь и наружу со средней и дальней дистанции, верхних защит с выбором и ответом прямо (переводом). Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений. Подвижная игра «Группа, смирно».

187. Боевая практика. Бои на протокол по круговой системе. Поединки прямого выбывания на 8 уколов. Теория: Средства противодействия контратакам противника. Подвижная игра «Вперед-назад».

188. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и лежащую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Подвижная игра «Падающая палка».

189. Тренировочные бои, проводимые с установкой на технически безошибочное выполнение атаки с батманом (контрбатманом) в верхние соединения и уколом прямо (переводом) со средней и дальней дистанции.

ции, верхних защит с выбором и ответом прямо (переводом) с дополнительным коэффициентом за технически правильно нанесенные уколы. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

190. Совершенствование техники атаки с финтом прямо и уколом переводом в открывающийся сектор, выполняемой из 4-го или 6-го нейтрального соединения в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом и контрзащиты с контрответом. Тренировочные бои с запретом на применение контратак. Упражнения со скакалкой.

191. Соревнования по фехтованию на первенство группы. Разбор положительных и отрицательных сторон технико-тактической подготовленности. Минифутбол.

192. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Ловля мяча, брошенного партнером в сторону. Ловля мяча, отскочившего от стенки из положения спиной к бросающему. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом. Заключительная беседа с обзором и подведением итога работы в годичном цикле. Постановка задач технико-тактического совершенствования.

### **3.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки**

Для зачисления в группы начальной подготовки обычно тестируются показатели быстроты, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, гибкости и выносливости. Вместе с тем все перечисленные двигательные качества совершенствуются и специализируются в многолетней тренировке с учетом сенситивных периодов. Гибкость в определенной мере важна при освоении положения боевой стойки и держания оружия, однако преимущественными качествами в данный период следует считать быстроту, ловкость и скоростно-силовые возможности, которые обеспечивают правильное освоение техники приемов нападения и маневрирования, управления оружием при реализации атак и средств противодействия атакам.

### 3.6. Содержание теоретической подготовки

#### ***Безопасность на занятиях фехтованием.***

Правила поведения в зале, перемещения с оружием по залу. Недопустимость шалостей с использованием оружия без необходимого инвентаря и сертифицированной экипировки. Дисциплина при выполнении упражнений и указаний тренера. Недопустимость использования в тренировочных поединках рапиры без наконечника.

#### ***История возникновения спортивного фехтования.***

Зарождение фехтования. Фехтование в Италии XVI века. Рубяще-колющая шпага. Создание трактатов по фехтованию на тяжелом и легком оружии. Фехтование во Франции XVII. Колющая шпага. Академии фехтования и обучение педагогов. Переход к спортивному фехтованию в XVIII и XIX веках. Открытие первых фехтовальных школ во Франции и Венгрии. Создание маски как мощный толчок к развитию спортивного фехтования. Фехтование на 1 Олимпийских играх.

#### ***Достижения российских фехтовальщиков на международной арене.***

Фехтование в СССР и современной России. Распад на отдельные независимые республики как фактор отрицательных последствий для комплектования сборной команды. Выдающиеся фехтовальщики России – чемпионы Олимпийских игр и мировых первенств. П.Колобков, С.Поздняков, С.Великая, А.Якименко, Я.Егорян, А.Черемисинов, Ю.Дериглазова. Убедительная победа в общекомандном турнире на Олимпийских играх в Бразилии и Японии. Вклад Федерации фехтования России в развитие фехтовального спорта в стране.

#### ***Рукопашные поединки в книгах, фильмах, спектаклях. Различия со спортивным фехтованием.***

Спортивное фехтование и его истоки. Дуэльное историческое фехтование и различия со спортивным фехтованием. Сценическое фехтование, как одна и составляющих актерского мастерства, изучаемого в театральных ВУЗах. Поединки на шпагах на съемочных площадках и театральной сцене. Артистическое фехтование как вид спортивной деятельности.

#### ***Личная гигиена, закаливание, двигательная активность.***

Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Основы закаливания. Правила пользования сауной. Гигиена жилища, одежды и обуви. Естественные факторы природы и правила их использования. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к

занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Значение двигательной активности. Утренняя гимнастика. Изучение комплексов общеразвивающих упражнений. Понятие о системности и дозировке занятий по ОФП.

***Характеристика фехтования на рапирах. Главные разновидности средств единоборства. Право атаки и право ответа.***

Правила соревнований по фехтованию на рапирах. Состав средств ведения поединка (атаки, защиты с ответом, контратаки, контрзащиты с контрответом, ремизы). Тактическая правота как базовое отличие от фехтования на шпагах. Право атаки и право ответа – как важнейшие составляющие, без которых невозможно было обучить фехтованию и построить дуэльный бой во времена средневековья. Сертифицированная экипировка фехтовальщика.

***Принцип работы электрорапиры. Детали наконечника и проклейка электроклинка.***

Сечение и части клинка рапиры, предназначенные для нападения, защиты и действия на оружие. Наконечник электрорапиры и его составные части. Отличия провода, используемого для проклейки и практика работы с клинком при его проклейке. Правильная сборка электрорапиры при подключении провода клинка к розетке-двойнику, что располагается с тыльной стороны гарды.

***Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям.***

Изучение правил обращения с оружием. Разбор деталей экипировки фехтовальщика на рапирах. Маркировка снаряжения. Ознакомление с правилами поведения спортсмена на соревнованиях. Воспитание истинно спортивного отношения к поединку и противнику, корректного поведения на поле боя и общения с судьями. Санкции, накладываемые арбитром и судейской коллегией за дисциплинарные нарушения. Воспитание личной ответственности перед клубом, обществом, тренером.

***Режим дня юного фехтовальщика.***

Распределение времени на учебу, тренировки, отдых и сон. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для состояния спортсмена и переносимости нагрузки.

***Победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.***

Ретроспектива результатов выступлений российских фехтовальщиков на Олимпийских играх, начиная с 1996 года. Российские фехтовальщики – победители Олимпийских игр по фехтованию на рапирах, шпагах и саблях среди мужчин и женщин.

***Тактические различия между атакой и контратакой и практика судейства этих действий в поединке.***

Определение атаки и контратаки в фехтовании. Различия между атакой на подготовку и контратакой. Разновидности атак и контратак.

Контратака как способ опережения атаки противника (выигрыш темпа) или нанесения укола с оппозицией и уклонением.

***Разновидности атак по способу и моменту применения.***

Атаки простые (в один темп); атаки с финтами; атаки с действием на оружие; атаки комбинированные. Техника выполнения данных атак с различной дистанции (пространственные, ритмические, кинематические и динамические характеристики).

***Ложные атаки как способ разведки тактических намерений противника, а также незаметного сближения для реализации повторной атаки.***

Понятие о подготавливающих действиях. Разведка намерений противника как составляющая успешных действий в поединке. Ложные нападения и дистанция выполнения ложной атаки с целью разведки тактических намерений противника. Преднамеренные контрзащиты с контрответом как способ отражения ответа противника после применения ложной атаки. Повторная атака после ложной атаки.

***Средства противодействия контратакам противника.***

Тактическая сущность контратак. Тактические действия, используемые с целью вызвать противника на контратаку (быстрые внезапные сближения, открывание сектора поражаемой поверхности при сближении с противником, замахи оружием по ходу выполнения шагов вперед во время атаки, имитация атаки в несколько темпов) с последующим отражением контратаки защитой с ответом. Преднамеренная простая атака как способ борьбы с контратакующим противником.

***Спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.***

Морально-волевые качества, свойственные достойному и воспитанному гражданину. Добросовестное отношение к труду и учебе, бережное отношение к окружающей среде, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, чувство ответственности за свои поступки, взаимопомощь, взаимовыручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к окружающим, патриотизм и преданность Родине. Традиции фехтовальных школ. Общественно-политические и культурно-массовые мероприятия клубов. Воспитание преданности коллективу, команде. «Команда молодости нашей, команда без которой мне не жить».

### **3.7. Методические указания к использованию средств и методов тренировки**

Основная форма тренировочной работы с начинающими фехтовальщиками – групповые практические и теоретические занятия. Предусматривается также выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Планируемая на каждом занятии тренировочная работа включает в себя все разделы подготовки фехтовальщика. Теоретическая подготовка направлена на освоение знаний о фехтовании как виде спортивного единоборства, уровне его развития в стране, специализированных характеристиках применяемых действий в типовых ситуациях противоборства с противником, правилах ведения боя и судейства, требованиях к физической подготовленности, поведению и личной гигиене. Теоретическая подготовка осуществляется во время плановых тренировок по предложенной тематике, обычно в конце занятий или по завершению боевой практики.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение типовыми положениями и движениями, приемами маневрирования, атаками, защитами с ответом и контратаками. Техническое совершенствование строится на основе последовательного повышения качественных требований к противоборству с противником в ситуациях простого реагирования, взаимоисключающего выбора, переключения при выполнении действий с заданной быстротой, глубиной, ритмом в ситуациях с пространственно-временной неопределенностью, при возникновении рефлекторных помех. Тактическая подготовка предусматривает овладение умениями адекватно действовать в неожиданных ситуациях, умениями действовать преднамеренно в типовых ситуациях, использовать подготавливающие действия – разведку, маскировку, вызовы, помехи. Строить поединки наступательно и оборонительно, вести их на различной дистанции и положения оружия.

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлекторным и эмоциональным помехам, реализации в упражнениях и соревновательных боях установок тренера.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков для их проявления в изменяющихся дистанционных и моментных ситуациях боя, воспитания качеств, важнейшими среди которых являются быстрота и ловкость. Основными средствами физической подготовки фехтовальщика принято считать спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, соревновательные упражнения и задания на целевую точность уколов в мишень, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО.

Для специализации проявлений двигательных качеств в широком диапазоне используются упражнения в совершенствовании передвижений, приемов нападения и маневрирования и их сочетания в комбинации, а также количественные и качественные уста-

новки (на быстроту и глубину нападений, их продолжительность) при выполнении упражнений с партнером, ведения поединков.

### 3.8. Содержание и средства общей и специальной физической подготовки

Для общей физической подготовки используются строевые упражнения, ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в приседе, полуприседе, выпадами, приставными и скрестными шагами. Ходьба с различным положением и движениями рук, поворотами, вращениями туловища. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с изменением направления и скорости, ускорения, торможения, семенящий. Старты из различных исходных положений при преодолении бегом коротких дистанций (15 м) с поворотами.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса с использованием различных исходных положений. Движения руками со сгибанием и разгибанием, вращением, маховые движения, рывки, отведение и приведение.

Упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание в коленях, тазобедренных суставах, приседания на одной и двух, отведение и приведение, махи в различных плоскостях и круговые движения, выпады, пружинистые покачивания, прыжковые упражнения.

Упражнения для шеи и туловища: разнообразные наклоны, вращения и повороты головы, туловища; наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения.

В качестве упражнений с предметами и снарядами для мышц рук используются гимнастические палки с различным хватом и исходными положениями. Теннисные мячи для бросков и ловли, уклонений; броски из различных исходных положений, ловля мяча, отскочившего от стены, метание в цель и на дальность.

Упражнения с отягощениями: набивной мяч (весом 1-4 кг). Разнообразные упражнения с использованием мяча как средства отягощения, броски и ловля из различных исходных положений и различным способом (толчком от груди обеими руками, толчком одной рукой от плеча, из-за головы). Эстафеты с передачей одного или нескольких мячей, бросками, метаниями.

Упражнения на гимнастической стенке – лазание с переменным и одновременным перехватом рук, поочередно и одновременно переступая ногами, приседания, махи, прыжки из различных исходных положений, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, разнообразные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Мост из положения лежа и стоя, наклоном назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку прыжками на одной и двух ногах. Эстафеты с прыжками через скамейку. Упражнения в передвижении в боевой стойке и единоборство с задачей вытолкнуть соперника со скамейки.

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, включая различные исходные положения. Эстафетный бег с поворотами. Бег по пересеченной местности до 5 км. для мальчиков и 2 км. для девочек. Прыжки в высоту, дину, с места, с разбега, тройной прыжок с места. Метание гранаты, толкание ядра. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Лыжная подготовка (для южных регионов страны заменяется бегом). Овладение техникой попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода, подъемов и спусков с гор. Ходьба на лыжах до 10 км. для мальчиков и до 5 км. для девочек. Спортивные игры баскетбол, минифутбол, хоккей с кольцом. Подвижные игры, развивающие двигательные и психофизиологические качества.

Для специальной двигательной подготовки используются упражнения, способствующие развитию быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, произвольного мышечного расслабления.

В упражнениях для развития быстроты и скоростно-силовых качеств используются бег с низкого старта 15-30 метров на скорость, бег на месте с максимальной частотой движения рук и ног, прыжково-беговые упражнения, многоскоки, выпрыгивания вверх из приседа, низкой боевой стойки, движения прыжковым выпадом, упражнения с мишенью.

Упражнения для развития ловкости. Старты из неудобных исходных положений, бег и прыжки спиной вперед, эстафеты с переползанием, прыжками, упражнения на равновесие, Жонглирование теннисными мячами, сложно-координационные элементы из спортивных игр.

Для развития силы используются сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями, набивными мячами, подтягивание на руках. Подвижные игры с элементами выталкивания и силового сопротивления.

Выносливость развивается с помощью бега по пересеченной местности, продолжительными (до трех минут) передвижениями в боевой стойке, в работе с мишенью с дозированной нагрузкой работы и отдыха, тренировочных боях с установкой на проведение нескольких поединков без перерыва на отдых.

В упражнениях на развитие гибкости используются различные маховые движения ногами в различных плоскостях. Круговые и маховые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя. Покачивания и пружинистые движения на выпаде.

Для воспитания способности произвольного мышечного расслабления применяются поочередная релаксация мышц в положении с поднятыми руками, подскоки с поочередным расслаблением мышц ног, рук и туловища.

### **3.9. Диагностика спортивных способностей и индивидуализация подготовки**

В последние годы в силу различных обстоятельств набор в секции фехтования детских спортивных школ давно не уже предполагает отбор наиболее одаренных детей из большого числа желающих заниматься. В подавляющем большинстве из-за элементарного недобора принимаются просто здоровые дети, имеющие медицинский допуск к занятиям. И тут уже не до выявления детей с хорошим балансом нервных процессов возбуждения и торможения, с надежной эмоциональной устойчивостью, координацией движений. Психофизиологические особенности и индивидуальные свойства личности занимающихся проявятся позднее, в процессе технико-тактической подготовки. Их и придется учитывать тренеру при оснащении фехтовальщика средствами единоборства и формирования тактических моделей ведения боя. Следует знать, что весьма ценными для перспективы спортивного роста и достижения значимых результатов в фехтовании специалисты считают:

- устойчивость волевых проявлений;
- трудолюбие;
- дисциплинированность;
- решительность в применении действий в поединке, особенно при необходимости изменить план боя, если он не складывается.

Многолетний практический опыт работы с юными фехтовальщиками убеждает, что в дальнейшем эти качества обеспечат перенос освоенных в индивидуальном уроке действий в соревновательные поединки, откроют возможности для тренеров к управлению поведением спортсмена во время боевой деятельности. К тому же фехтовальщики, обладающие данными качествами, успешно переносят трудности больших физических и психических нагрузок, болевые ощущения, неприятные эмоциональные состояния и способны проявлять максимум физических и психических усилий в борьбе за победу.

Такие свойства спортсмена, как быстрота, ловкость, короткое время двигательных реакций переключения и торможения, точности пространственно-временных предвосхищений с первых шагов тренировки определяют высокий потенциал спортивных достижений. Следовательно, специализация их проявлений, а также учет при выборе методов тренировки и подбора адекватного технико-тактического материала становятся достаточно важной составляющей тренировочного процесса.

Наблюдая особенности ведения поединков начинающих фехтовальщиков и соотнося их с проявлением двигательных качеств, быстрой реакцией и значимых для фехтования индивидуально-психологических свойств личности, тренеру будет легче направлять усилия на индивидуализацию боевого оснащения каждого из занимающихся.

### 3.10. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке

Примерный комплекс упражнений основной части занятия № 23 и последовательность их проведения (1-й год начальной подготовки) при решении тренировочной задачи «Освоение техники атаки уколом переводом во внутренний сектор из 6-го соединения, 4-я и 6-я защиты отведением. Ответы уколом прямо с ближней и средней дистанции» представлен в таблице 7.

Таблица 7

#### Примерный комплекс упражнений основной части занятия

№ №пп	Упражнения	Дозировка (количество повторов)	Организационно-методические указания
1	<p>Подготовительная часть занятия.</p> <p>1. Бег гладкий, с поворотами на 360 градусов по команде, с внезапным ускорением по сигналу, с выпрыгиванием вверх по сигналу, приставными шагами, спиной вперед. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба в приседе, прыжками на двух ногах в приседе. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Выполнение приемов нападения и маневрирования серийно и поточно в общем строю.</p> <p>3. Упражнения с мишенью. Уколы прямо с различной дистанции по команде тренера, выполняемые из различных позиций и исходных положений оружия и туловища</p>	<p>30 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Контроль техники выполнения шагов, выпадов, приемов нападения и маневрирования, правильной пластики при выполнении комбинаций приемов передвижений. Ускорение в момент завершения нападений</p>

1.	Основная часть занятия. Соединение 6-е, дистанция ближняя. Соединением владеет спортсмен А. Спортсмен Б серийно наносит уколы переводом во внутренний сектор и закрывается в 6-ю позицию, возвращаясь в исходное соединение. Спортсмен А бездействует	56-60 мин  4 мин	Техника переводов не шире гарды, выполняемых винтообразным движением вперед
2.	Соединение 6-е, дистанция средняя. Соединением владеет спортсмен А. Спортсмен Б наносит уколы переводом во внутренний сектор с выпадом по команде тренера и закрывается в 6-ю позицию, возвращаясь в исходное соединение. Спортсмен А бездействует	4 мин	Посыл острия рапиры при выполнении выпада предваряет движение туловища. Контроль техники возвращения в боевую стойку
3-4.	Задание 1 и 2 выполняет спортсмен А	8 мин	
5.	Соединение 6-е нейтральное, дистанция дальняя. Спортсмен А с шагом вперед заведает 6-м соединением. Спортсмен Б атакует с выпадом и наносит укол переводом во внутренний сектор. Спортсмен Б бездействует	4 мин	Контроль техники перевода, выпада и возвращения в боевую стойку
6.	Задание 5 выполняет спортсмен А.	4 мин	
7.	Соединение 6-е нейтральное, дистанция средняя. Спортсмен А в вероятностной последовательности чередует атаки уколом прямо и атаки переводом во внутренний сектор с выпадом. Спортсмен Б бездействует	6 мин	Посыл острия рапиры к цели, предваряющий движение туловища. Контроль техники движения звеньев тела при выполнении выпада и закрытия назад в боевую стойку

8.	Задание 7 выполняет спортсмен А	6 мин	
19.	Соединение 4-е нейтральное, дистанция средняя. Спортсмен А наносит укол прямо с шагом вперед. Спортсмен Б парирует нападение 4-й защитой отведением, стоя на месте, и наносит ответ уколом прямо	6 мин	При выполнении 4-й защиты конец клинка слегка обгоняет гарду. Контроль экономности движения в пространстве. Ответ уколом прямо выполнять винтообразным движением. В конечном положении укола ладонь обращена влево и немного вверх
10.	Задание 9-е выполняет спортсмен А	6 мин	
11.	Соединение 6-е нейтральное, дистанция дальняя. Спортсмен А совершает укол с шагом вперед и выпадом. Спортсмен Б с шагом назад отражает нападение 6-й защитой отведением и наносит ответ уколом прямо с выпадом	6 мин.	Ответный укол с выпадом выполнять из положения 6-й защиты, не отклоняя руку и оружие в сторону
112.	Задание 11 выполняет спортсмен А.  Заключительная часть занятия.  Подведение итогов работы	6 мин      2-4 мин	

Примерный комплекс упражнений и последовательность их проведения при решении тренировочной задачи «Совершенствование тактических умений вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты» представлен в таблице 8.

Таблица 8

Примерный комплекс упражнений основной части занятия

№№ п/п	Упражнение	Дозировка (количество повторов)	Организационно-методические указания
11.	Дистанция средняя, позиции произвольные. Спортсмен А совершает простую атаку с выпадом. Спортсмен Б отступает шагами назад, не реагируя оружием	10-12 раз	Контроль техники выпада, дистанционной точности и своевременности отступления партнера
22.	Дистанция средняя, позиции произвольные. Спортсмен А совершает простую атаку с выпадом. Спортсмен Б с отступлением отражает атаку ложной 4-й защитой без ответа	10-12 раз	Контроль техники 4-й защиты в конечном положении
3.	Задание 1-е и 2-е выполняет спортсмен Б.	5 мин	
4.	Дистанция средняя, позиции произвольные. Спортсмен А совершает простую атаку. Спортсмен Б отражает атаку ложной 4-й защитой с отступлением без ответа. Спортсмен А закрывается вперед и совершает повторную атаку уколom двумя переводами внутрь с шагом вперед и выпадом. Спортсмен Б ловит противника на шаг вперед, выполняя атаку на подготовку уколom прямо с выпадом	8 мин	Соблюдение прямолинейности движения оружием в повторной атаке, выполняемой после закрытия в боевую стойку вперед
55.	Задание 5 выполняет спортсмен Б	8 мин	

6.	Дистанция дальняя, позиции произвольные. Спортсмен А атакует уколом прямо с шагом вперед и выпадом в открытый сектор. Спортсмен Б отражает нападение круговой 6-й защитой с отступлением и наносит ответ уколом переводом внутрь	8 мин	Атаку с шагом вперед и выпадом выполнять с наращиванием ускорения. Контроль техники выполнения 6-й защиты и ответа переводом
8 7.	Дистанция дальняя, позиции произвольные. Спортсмен А атакует с финтом в открытый сектор и уколом переводом в открывающийся сектор с шагом вперед и выпадом. Спортсмен Б реагирует ложной 4-й защитой, затем отражает нападение круговой 4-й защитой и наносит ответ прямо	8 мин	Эллипсовидное движение острием при выполнении круговой 4-й защиты. Контроль оружия в пространстве, точности посылы острия на ответный укол
8.	Задание 7-е и 8-е выполняет спортсмен Б	8 мин	
99.	Дистанция дальняя, позиции произвольные. Спортсмен А совершает ложную простую атаку с выпадом в открытый внутренний сектор и закрывается назад. Затем атакует с финтом прямо с шагом вперед и выпадом. Спортсмен Б реагирует ложной 4-й защитой и возвращается в исходное положение. На действительную атаку с финтом прямо с шагом вперед и выпадом наносит укол в контратаке с отступлением	8 мин	Ложную атаку с выпадом выполнять с дистанции чуть дальше средней.  Контроль посылы оружия на укол в контратаке. Дистанционная точность и своевременность. Координация движения вооруженной рукой и туловища при шаге назад
1 10.	Задание 10 выполняет спортсмен Б	8 мин	

### 3.11. Подвижные игры, используемые в тренировочных занятиях

#### *Группа, смирно.*

Развитие внимания, воспитание честности.

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» он не произносит, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. В заключение игры отмечаются наиболее невнимательные, которые отошли дальше других от исходного положения. Выигрывают те играющие, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

Правила. 1. Игрок, не выполнивший команду с предварительным словом «группа», делает шаг вперед. 2. Игрок, пытавшийся выполнить команды без предварительного слова «группа», делает шаг вперед.

#### *Разведчики и часовые.*

Развитие внимания, быстроты реакции, быстроты мышления. Играющие делятся на две разные команды «часовых» и разведчиков» – и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посредине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Команда разведчиков должна похитить и унести мяч. Команда часовых должна его стеречь. По сигналу руководителя два игрока с одинаковым номером разведчик и часовой выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик должен унести мяч к себе. Часовой следит за ним и не дает ему унести, осаливая его, если он схватит мяч. Чтобы отвлечь внимание часового, разведчик делает различные движения. Часовой обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, то сам идет в плен на указанное место. Каждый пленный встает со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от шеренги. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики.

В конце игры пересчитывают всех пленных в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют снова, поменявшись ролями.

Правила. 1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу руководителя. 2. Часовой должен повторять все дви-

жения на таком расстоянии от круга, как и разведчик. Часовой. Не повторяющий все движения разведчика, проигрывает. 3. Ловить убегающего можно только до его лагеря. 4. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным. 5. Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или схватить мяч, и разведчик считается пойманным.

### ***День и ночь.***

Воспитание внимания, быстроты реакции и скоростных качеств.

Посредине площадки поперек нее чертят две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м, а по обе стороны от них в 10-20 м параллельно им линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. По жребию одна команда «День», другая «Ночь».

Руководитель встает сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «День». После этого игроки команды «Ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «День» их догоняют и осаливают. Осаленные игроки подсчитываются, (записывается их число) и отпускают к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель вновь подает сигнал возгласом «день» или «ночь» по своему усмотрению, стараясь, чтобы он был неожиданным для играющих (строгое чередование не желательно).

Игру можно усложнить, если руководитель перед сигналом, предложит детям выполнять какие-либо движения (упражнения). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество ловли. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

Правила. 1. Запрещается убежать в свой дом до того, как руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить и осаливать можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими.

### ***Вперед-назад.***

Развитие внимания и скоростных качеств. Играющие строятся в 2 колонны по одному параллельно одна другой. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель неожиданно называет какой-либо номер. Если он назвал четный номер, то игроки, имеющие этот номер, быстро бегут вдоль колонны и стараются как можно быстрее встать впереди своей колонны. Если же руководитель назовет нечетный номер, то играющие под этим номером как можно быстрее бегут в конец колонны и быстро занимают в ней последнее место. Каждый раз победитель зарабатывает выигрышное очко. Руководитель вызывает номера произвольно, иногда и подряд. Если руководитель

даст свисток, то колонны поворачиваются кругом и игра продолжается. Теперь передний конец становится в другом направлении и играющие должны это учитывать, т.к. условие четным номерам бежать вперед колонны, а нечетным – назад остается. Свистком руководитель поворачивает колонны неоднократно и тем самым усложняет игру, так как играющим приходится бежать то в одном, то в другом направлении. Каждый раз начисляются очки победителю. Играют 5-8 минут. Победителем становится колонна, заработавшая больше очков.

Правила. 1. Нельзя мешать игрокам, бегущим вдоль колонны, иначе забег переигрывается. 2. Если выбежит не тот игрок, чей номер назван, он проигрывает сразу же очко.

### **Цапля.**

Воспитание ловкости, быстроты, прыгучести.

Выбирается водящий – «цапля». Он встает в середине площадки (зала). Все остальные – «лягушки», располагаются вокруг «цапли» в произвольном порядке. Площадь игры ограничивается линиями или условными предметами. Размер ее зависит от количества играющих.

Водящий цапля наклоняется вперед, опираясь руками на прямые ноги, и закрывает глаза. Она «спит». Все остальные играющие в это время начинают прыгать на корточках, стараясь подражать движениям лягушки. Неожиданно цапля поднимается и издает крик, по которому все лягушки разбегаются, прыгая на корточках, а цапля их ловит. Осаленный сменяет цаплю. Игра повторяется с новой цаплей, которая «засыпает» и все начинают прыгать на корточках.

Заканчиваю игру после того, как цапля сменится несколько раз. Выигрывают лягушки, которые ни разу не были пойманы, и лучшая цапля, сумевшая быстрее других поймать лягушку.

Правила. 1. Цапля преследует «лягушек» большими шагами, не сгибая коленей и держась за голени ног (хотя бы одной рукой). Если она поймает лягушку, изменив установленную позу, ловля не засчитывается. 2. Лягушки спасаются от цапли, прыгая на корточках. Если она встанет во весь рост и побежит, она считается пойманной и становится цаплей. 3. Лягушка, выпрыгнувшая за пределы площадки, меняется ролью с цаплей.

### **Салки на одной ноге.**

Развитие ловкости, прыжковой выносливости и прыгучести.

Выбирается один водящий – салка. Все оставшиеся свободно располагаются в зале. Водящий объявляет «Я салка» и начинает, прыгая на одной ноге догонять играющих и салить их. Все убегают от салки, играя в пределах установленной площади. Осаленный

игрок становится новым водящим и объявляет «Я салка». Бывший салка бежит со всеми играющими, спасаясь от салки. Если салке трудно ловить убегающих на двух ногах, то можно назначить двух салок, которые, прыгая на одной ноге, ловят (осаливают) убегающих ребят. И так игра продолжается. Если водящий очень устанет, можно заменить его по ходу игры.

***Выигрывает игрок, который ни разу не был салкой.***

Правила. 1. Выбегать за пределы площадки игры нельзя. Если кто-то выбежит за границу площадки, он считается пойманным и меняется ролью с салкой. 2. Поймать – значит коснуться рукой игрока. 3. Каждый раз пойманный должен обязательно объявить о том, что он стал водящим – салкой. 4. Салка имеет право при ловле играющих менять ногу, на которой скачет. Если он вступит на две ноги и поймает игрока, ловля не засчитывается.

***Бегуны и скакуны.***

Воспитание внимания, развитие прыгучести.

Очерчивают площадь для игры в форме квадрата 8 x 8 м. Играющие делятся на две равные команды, одна «скакуны» другая «бегуны». За линией площадки помещаются скакуны, становясь в шеренгу. С одной стороны шеренги становится капитан команды скакунов, а с другой – очерчивают место для пленников. Или устанавливают для них скамейку. Команда бегунов располагается произвольно по всему залу (площадке) в пределах ее границы.

Капитан скакунов посылает одного игрока в поле, который выскакивает в поле на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды (бегунов), которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный игрок идет в плен к скакунам и встает или садится за линией плена. По команде капитана: «Домой» (через 10-15 секунд) скакун возвращается на свое место в шеренгу, а капитан скакунов или руководитель вызывает следующего скакуна, который выскакивает в поле и начинает, прыгая на одной ноге, ловить бегающих. И так игра продолжается. Каждый раз пойманный идет в плен к соперникам. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки поля не будут переловлены. После этого команды меняются ролями. Игра продолжается.

Побеждает команда, сумевшая в более короткое время переловить всех игроков в поле.

Правила. 1. Скакун выходит в поле только тогда, когда дана команда и предыдущий скакун вернулся к себе в дом. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры. 3. За границу площадки выбегать нельзя. Выбегавший игрок считается пойманным. 4. Если скакун, находясь в поле, переменял ногу или оступился, он возвращается в дом. Капитан скакунов также ловит бегунов, выходя в поле по своему усмотрению, после вернувшегося скакуна.

***Бой петухов.***

Развитие прыгучести. Воспитание чувства равновесия.

На полу чертят круг диаметром 3- 4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна напротив другой. В каждой команде выбирается капитан.

Капитаны высылают по одному игроку «петуху» в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает назад, руку кладет за спину. По сигналу руководителя петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет на середину другая пара петухов (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов.

Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

Правила. 1. Петух, ставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным, и оба игрока возвращаются в свои команды (победитель и побежденный). 2. Если во время выталкивания оба петуха выйдут из круга, победа никому из них не присуждается, а на их место идет следующая пара по указанию капитанов. 3. Петухи вступают в бой только по сигналу. Если кто-либо из них начнет раньше, переигрывают. Если и во второй раз начнет раньше, считается проигравшим. 4. Капитаны также вступают в бой меду собой, выходя в круг по своему усмотрению. 5. Во время боя руки должны быть за спиной, в противном случае игрок, опустивший их, проигрывает.

***Вперед на руках (бег тачками).***

Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Играющие разбиваются на две равные по силам команды и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному. Перед колоннами чертят стартовую линию. В 8 – 10 м от стартовой линии кладут напротив каждой команды по набивному мячу (или ставят, стойки, табуреты, другие предметы) для обозначения места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширине плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от пола.

По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: находящиеся в положении упора, перебирают руками, стремясь передвигаться вперед, а сзади стоящий поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже «тачкой»

становится «водитель» и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая до финиша и обратно. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег тачками.

**Правила.** 1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара считается проигравшей. 2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами (стойками)). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей. 3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечет линию финиша.

### ***Салки с мячом.***

Развитие силы и чувства равновесия.

Выбираются один-два водящих. Они получают один маленький (теннисный) или волейбольный мяч и встают посередине площадки. Все остальные окружают их в произвольном порядке. Большую площадь необходимо ограничить.

Каждый водящий – «салка» поднимает руки вверх и говорит: «Я салка»!. После этого все разбегаются все разбегаются в пределах площадки, а водящие стараются догнать и осалить мячом кого-либо из убегающих. Чтобы легче было осалить мячом, они передают его друг другу и в удобный момент бросают в игрока. Осаленный мячом игрок становится «салкой» и объявляет, и объявляет, что он салка. Меняясь с тем водящим, который попал в него мячом. Бывший салка становится убегающим. И так игра продолжается все время со сменой водящих после попадания в убегающих.

**Правила.** 1. Каждый раз водящий, осаливший мячом игрока, объявляет, что он салка. Играя легким мячом, осаливать можно в любую часть тела, за исключением головы. 3. Выбежавший за границу площадки, считается осаленным и становится новой «салкой».

### ***Попади в мяч.***

Развитие ловкости.

Посередине площадки кладут волейбольный мяч. Игроки делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводят по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из каждой команды собирают брошенные мячи и бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так команды метают маленькие мячи

до тех пор, пока не закатят мяч за линию команды соперника. Можно дать всем по маленькому мячу и тогда по сигналу бросают все мячи в большой мяч. На середину можно положить два или три мяча.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой, или команда, закатившая больше мячей за линию соперника.

Правила. 1. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. 2. При броске нельзя заступать черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его возвращают на первоначальное место. 4. При присуждении победы учитываются допущенные ошибки. Если команда, закатившая мяч за линию соперника, имеет больше ошибок, победа ей не присуждается.

#### ***Падающая палка.***

Воспитание быстроты реакции.

Для игры нужна гимнастическая или любая палка длиной около 1 м. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер. Первый номер встает в середину круга спиной к своему месту и берет в руки палку. Он ставит ее вертикально: нижний конец упирается в пол, верхний он придерживает рукой.

Водящий громко называет какой-нибудь номер, отпускает палку и отбегает назад. Игрок под названным номером должен подскочить и успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же он не поймает палку, то сам становится водящим, а бывший водящий становится на свое прежнее место. Играют установленное время. Выигрывают игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

Правила. 1. Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. 2. Играющие не должны мешать друг другу. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке, и он из-за этого не сумел ее схватить, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

### **3.12. Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование**

По данным современных исследований и педагогических экспериментов можно выделить опорные признаки специализации подготовки, определить адекватные средства и методы многолетнего технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на рапирах, направленного к высшим достижениям.

1. Атаки, контратаки, защиты с ответом в значительных объемах следует совершенствовать с задачей реагирования на заранее обусловленный зрительный (тактильный) сигнал;

- в тренировочном процессе рапиристов обязательными являются упражнения с последовательным, (а затем и произвольным) чередованием простых атак (уколом прямо и переводом, атак с финтами и атак с действием на оружие, уколом прямо и переводом), разновидностей контратак и защит с ответом, например:

- совершенствуя действия в ситуациях сложного реагирования, наиболее важно сосредоточить внимание на адекватности действий при взаимоисключающем выборе. Основным содержанием подобных упражнений являются верхние защиты и контрзащиты с ответом уколом прямо, атаки переводом (двумя переводами) на подготовку в верхние секторы, контратаки переводом в верхние секторы;

- в тренировке атак с действием на оружие необходимо акцентировать их выполнение на тактильные сигналы, а в атаках с финтами – на зрительно-моторные реакции;

- среди разновидностей завершения атак в отдельные секторы поражаемой поверхности следует отдавать предпочтение в тренировках рапиристов двойному переводу (удвоенному переводу) в наружный сектор, учитывая более высокие требования при их выполнении к технической подготовленности рапириста;

- применение глубокого маневрирования в поединках отрицательно связано с результативностью атак из-за воздействия пространственной неопределенности, затрудняющей попадание острия рапиры в поражаемую поверхность противника. Вместе с тем, учитывая тактическую значимость маневрирования в целях создания оптимальной дистанции перед атакой, а также маскировки ее стартовых характеристик, обеспечивающих моментную неопределенность для обороняющегося, первоначально следует освоить выполнение атак после незначительного по глубине перемещения и привычных для спортсмена приемов передвижений (лучше всего серией небыстрых и непрерывных шагов вперед и назад). Затем совершенствуются атаки на фоне однонаправленного глубокого (вплоть до конца дорожки) перемещения вперед (назад) с произвольным выбором момента начала нападения;

- совершенствование противодействий атакам целесообразно на основе использования верхних защит с выбором, разновидности ситуаций, требующих применения оборонительных действий при различении глубины нападения противника, например, защиты с ответом прямо и атаки на подготовку двойным переводом. Самостоятельной задачей в тренировке защит и ответов является освоение круговых защит при их произвольном чередовании с прямыми защитами. При этом следует учитывать, что техника защит с ответом взаимосвязана с уровнем силы мышц кисти и предплечья вооруженной руки. Следовательно, в процессе необходима саморегуля-

ция уровня напряжения мышц, участвующих в управлении оружием, что обеспечивается применением упражнений с многоактным противоборством клинками, состоящем преимущественно из серий защит с ответом и контрзащит с контрответом;

- владение разновидностями противодействий атакам взаимосвязано с повышением уровня срочных оценок глубины нападений, амплитуды движений клинком, моментных характеристик начала и завершения действий. В связи с этим при проведении упражнений следует моделировать определенные пространственные параметры действий, а также произвольно изменять (со стороны тренера или партнера) дистанционные и моментные параметры подготавливаемых действий. Целесообразны и помехи движениям оружия тренера (партнера) в совершенствовании защитных действий (ложными батманами и угрозами укола в различные секторы), добиваясь отсутствия неадекватных реакций и стабильности техники защит и ответов переводом (двойным переводом), особенно в наружный сектор;

- оборонительные схватки, протекающие в поединках маневренно и скоротечно, имеют низкую результативность у большинства рапиристов. Учитывая данный факт в ходе совершенствования защитно-ответных действий, следует создавать в индивидуальном уроке модели оборонительно-маневренных, скоротечных схваток с непредсказуемой вероятностью их возникновения.

- повышение уровня проявлений устойчивости и интенсивности внимания с целью уменьшения объемов возникновения ситуаций, ошибок в оценке дистанции, бездействия в удобные для нападений моменты боя осуществляется на основе серий поединков на счет без перерыва, боев с выбыванием, боев с постоянной сменой партнеров, организации многоступенчатых контрольных соревнований. Эффективно также использование ситуаций, требующих быстрого выполнения действий на обусловленный зрительный сигнал при исключении реагирования на подготавливающие действия противника.

- высокорослым рапиристам, несмотря на предпосылки к результативности контратакующих действий, нецелесообразно значительное увеличение их объемов, меняющее оптимальное соотношение между главными разновидностями средств ведения поединков. Важнее направить совершенствование контратак на расширение способов и ситуаций их применения, а также на оптимизацию произвольного их чередования с защитами и ответами. В этом случае форсируется овладение тактическими умениями применять контратаки со сближением и отступлением, с оппозицией и уклонением, маскировать их подготавливающими действиями.

### 3.13. Воспитательная работа

Воспитательная работа с детьми 8-9 летнего возраста, начинающими обучаться фехтованию, – это, по существу, повседневный труд педагога, основная составляющая тренировочного процесса, во время которого и вне которого прививаются детям нравственные нормы поведения человека в социуме.

В ходе систематических тренировок необходимо формировать у юных фехтовальщиков чувство ответственности перед коллективом, клубом, командой, воспитывать любовь и привязанность к родному городу, региону, стране. Большой эффект в данном случае может иметь понимание спортивных традиций клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, прошлые и настоящие успехи членов спортивного коллектива. Важны также события, относящиеся к празднованию юбилеев, поздравления команде и награждение отдельных спортсменов, отличившихся на крупных турнирах. Даже тренерское поощрение детей в процессе обсуждения итогов обычного занятия оставляет положительный след в сознании юных спортсменов.

Воспитательным целям служит совместная работа детей в оформлении стендов, праздничное украшение зала и тренировочных помещений. Приобщение к подобной работе сближает детей друг с другом, с окружающим пространством, в котором они начинают чувствовать себя комфортно и стремятся проводить здесь время, ощущая себя, как в родном доме. Не менее полезны также показательные тренировочные занятия, на которые можно пригласить родителей, друзей. Ведь подобные мероприятия впоследствии обязательно обсуждаются, что нередко положительно влияет на призывание ребенка к систематическим тренировкам.

В проведении воспитательной работы важнейшей стороной следует считать личность тренера, его самоконтроль и самодисциплину. Увлечь и повести за собой детей, научить их быть не только спортсменами, но и достойными и полезными для общества людьми может только педагог с высоким интеллектуальным, нравственным и личностным статусом.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Для зачисления в группы начальной подготовки обычно тестируются показатели быстроты, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, гибкости и выносливости (таблица 9). Вместе с тем все перечисленные двигательные качества совершенствуются и специализируются в многолетней тренировке с учетом сенситивных периодов. Гибкость в определенной мере важна при освоении положения боевой стойки и держания оружия, однако преимущественными качествами в данный период следует считать быстроту, ловкость и скоростно-силовые возможности, которые обеспечивают правильное освоение техники приемов нападения и маневрирования, управления оружием при реализации атак и средств противодействия атакам.

Таблица 9

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 2х7 (не более 7,6)	Челночный бег 2х7 (не более 8,6)

#### 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки

Для перевода на следующий этап подготовки, обучающиеся должны выполнить следующие требования:

- не иметь противопоказаний по состоянию здоровья, установленных по итогам проведенного медицинского обследования;
- пройти спортивную подготовку по настоящей программе в течение не менее одного года;
- выполнить в ходе контрольно-переводных испытаний установленные контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (Таблица 10).

Для контрольно-переводных нормативов выбраны показатели точности укола в мишень из различных позиций, которая зависит от качества освоенной техники владения оружием. К тому же оценка технике может быть дана при наблюдении качества выполнения заданной тренером атаки, выполняемой из различной дистанции в упражнениях с партнером.

Таблица 10

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании тренировочного года в группах этапа начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			
	Мальчики		Девочки	
	Годы тренировки			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции с выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака с батманом в 4-е соединение и укол прямо с шагом вперед и выпадом, и.п. 6-я позиция (рапира, шпага)	Кинематическая и динамическая точность движения			

#### 4.3. Виды контроля подготовленности на этапе начального обучения

В процессе занятий на этапе начальной подготовки используется этапный педагогический контроль общей физической и специальной физической подготовленности юных фехтовальщиков.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

Результаты всех этапных контрольных испытаний заносят в таблицу, которая подлежит долгосрочному хранению (в бумажной и/или электронной форме) вместе с прочей документацией (в том числе медицинского характера).

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность юных фехтовальщиков, занимающихся на этапе начальной подготовки оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

В целях управления содержательным компонентом тренировочного процесса тренер контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований. Выносятся суждения о сформированности соответствующих умений и навыков, служащие основой для большего или меньшего использования соответствующих упражнений в последующих тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовленность юных фехтовальщиков оценивается тренером путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой практикой).

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется оперативный контроль. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

1. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. – М.: Советский спорт, 2008. – 121 с.
2. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 126 с.
4. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки. – М.: «Сарма», 266 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер.– М.: Человек, 2014.–232 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. FoilFencing. – Partone. – EscrimeauFleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.
2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. EntrainementTactique. – DVD video. – 2000.
3. Foil Experiment. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.
4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.
5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008
10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fextovanie.ru, 2009.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>
9. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>
10. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info>
11. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch>