



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 САБЛЯХ»
[методическое пособие]**



Москва — 2022

Авторы-составители:

Ширшов А.С., Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер России, Чемпион Олимпийских игр.

Мовшович А.Д., доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России.

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

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1. Характеристика фехтования на саблях.....	6
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1. Структура тренировочного процесса	9
2.2. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих начальную подготовку в группах	16
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	18
2.4. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой начальной подготовки по виду спорта «фехтование» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	20
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «фехтование»	21
2.6. Годовой план спортивной подготовки	21
2.7. План инструкторской и судейской практики	23
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1. Рекомендации для проведения отбора детей в группы начальной подготовки, ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки	25
3.2. Первый год начальной подготовки	26
3.2.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на первом году тренировки	26
3.2.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на первом году тренировки.....	28

3.2.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи	32
3.3. Второй год начальной подготовки.....	51
3.3.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на втором году тренировки	51
3.3.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на втором году тренировки.....	53
3.3.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи	55
3.4. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки	78
3.5. Содержание теоретической подготовки	80
3.6. Методические указания к использованию средств и методов тренировки.....	83
3.7. Содержание и средства общей и специальной физической подготовки.....	84
3.8. Диагностика спортивных способностей и индивидуализация подготовки Подвижные игры, используемые в тренировочных занятиях.....	87
3.9. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке	88
3.10. Подвижные игры, используемые в тренировочном процессе	92
3.11. Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование начинающих фехтовальщиков на саблях.....	98
3.12. Воспитательная работа.....	101
Список литературы	102
Перечень аудио-визуальных средств	103
Перечень интернет-ресурсов.....	103

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа для этапа начальной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на саблях» (мальчики и девочки) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного Министерством спорта 19.01.2019 № 40.

В программе представлено примерное содержание занятий годичного цикла, тренировочные задачи освоения основных технических приемов и боевых действий фехтования на саблях, специализации проявления двигательных и психических качеств, соревновательной подготовки.

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

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 саблях в течение первых двух лет.

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

- формирование широкого спектра двигательных умений и навыков;
- овладение техникой и тактикой фехтования на саблях, освоение тактических знаний и умений, способствующих успешному применению действий в спортивном поединке;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по фехтованию на саблях;
- 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, в

годовом цикле, изложенного в определенной последовательности с постановкой ведущих тренировочных задач по овладению техническими приемами и боевыми действиями. Данный процесс подготовки начинающих юных фехтовальщиков на саблях сопровождается также развитием специальных двигательных и психических качеств, приобретением тактических знаний и умений, необходимых для достижения успеха в тренировочных и соревновательных боях. Содержание каждого занятия программы представлено основной тренировочной задачей и предполагает при этом ***совершенствование приемов нападения и маневрирования в подготовительной части тренировочного занятия в течение 10-15 минут. Кроме того, основная часть занятия предусматривает также повторение ранее освоенных приемов и действий по усмотрению тренера.***

Учитывая конкретные условия проведения тренировочных 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.

1.1. Характеристика фехтования на саблях.

В отличие от других видов оружия, фехтование на саблях существенно изменилось из-за нововведений в правилах соревнований. В первую очередь это относится к запрету на использование атаки «стрелой» и бегу вперед. Значительно изменили условия боя и решения FIE об укорочении фехтовальной дорожки и отмене остановки боя для предупреждения отступающего фехтовальщика о приближении к границе поля боя. Все это привело к вполне очевидной для специалистов необходимости коррекции состава подготавливаемых и основных действий, применяемых в поединках по обновленным правилам. Кроме того, изменилось и судейство боев на саблях, которое стало еще более субъективным и нередко отличается непоследовательностью и расхождениями в оценке действий участников поединка. Последствия этого можно наблюдать и в возросшем количестве обоюдных атак, а также в вытеснении отдельных их разновидностей (атак с финтами и повторных атак).

В фехтовании на саблях практически отсутствуют присущие ключим видам оружия соединения клинков при маневрировании и подготовке нападений. Это связано с дистанцией до противника, вертикальным положением оружия, а также стремлением каждого из участников боя захватить атаковую инициативу сразу же после команды арбитра «начинайте».

В фехтовании на саблях участник боя в момент начала атаки обычно находится в 3-й позиции, гарда при этом выдвинута вперед, а острие под углом направлено в сторону противника.

Преимущество ударов по отношению к уколам в фехтовании на саблях обеспечивают возможности нападения всей длиной клинка при поражении туловища с любой стороны, а также маски и вооруженной руки. При этом движения саблей в вертикальном положении при выполнении ударов обеспечивает некоторое преимущество для нападения переносом и позволяет чаще избегать столкновений с клинком обороняющегося противника, в отличие от горизонтального расположения оружия в фехтовании на рапирах и шпагах.

Как считает Д.А. Тышлер [9] «техническая легкость нанесения ударов со всех сторон, особенно сверху, а также диагональных во внутренних и наружный секторы делают атаки наиболее эффективным средством ведения поединка и создает трудности для применения защит. Высокая результативность атак достигается увеличением их продолжительности за счет начала с расстояния в четыре метра и более, объединением двух атак в непрерывную комбинацию. В этом случае атакующий, особенно догоняя противника, получает возможность нанести удар в открывающийся сектор или парировать контратаку в процессе сближения и нанести ответ».

В фехтовании на саблях отмечают значительное число атак и защит с ответом, применение которых в поединке основано на проявлении зрительно-моторных реакций. В этой связи особую роль приобретают удары в открывающийся сектор и защиты с выбором, реагируя на движение клинка атакующего в фазе завершения атаки. При этом тактическая составляющая противоборства сводится, в основном, к оперативной оценке намерений противника применить простую атаку или атаку с финтами, контратаку или защиту с ответом. Тактическая информация о противнике, используемая для реализации действий в бою, хранится в памяти спортсмена от ранее проведенных поединков и непосредственно в ходе боя с учетом действий, применяемых в режиме реальных схваток.

К базовым действиям в фехтовании на саблях [9] относятся:

- атака ударом по маске из 3-й позиции;
- атака ударом переносом по правому боку и ударом переносом по левому боку, выполняемые из 3-й позиции в открывающийся или открытый сектор;
- атака с серией финтов и ударом переносом по правому боку (плечу вооруженной руки) или по левому боку;
- атака с батманом в 4-е соединение и ударом по маске (левому боку);

- атака с финтом по маске и ударом в открывающийся сектор туловища;
- контрзащита 3-я, 4-я, 5-я с контрответом по маске;
- три верхние защиты (третья, четвертая и пятая) с ответом ударом по маске. Две нижние защиты нередко применяются как средство противодействия контратакам по ходу сближения с противником при реализации нападений;
- контратака ударом по вооруженной руке снаружи при реагировании на серию финтов противника;
- контратака ударом по маске, при реагировании на глубокое сближение атакующего.

Техническая подготовленность фехтовальщика на саблях основана на специальных умениях:

- выбирать сектор нанесения удара в атаке;
- не реагировать на встречные запаздывающие нападения и преждевременные защиты;
- удлинять или укорачивать атаки, реагируя на начало противодействия;
- выбирать сторону для отражения реального нападения;
- отражать нападение, реагируя лишь на реальные угрозы нанесения удара;
- переключаться от защиты к контратаке;
- переключаться в атаке от удара в заданный сектор к удару в открывающийся сектор;
- переключаться от атаки к отражению контратаки и нанесению ответа.

В современном фехтовании на саблях выделяют три наиболее часто возникающие ситуации. К первой из них можно отнести взаимные одновременные простые атаки, которые следуют сразу же после команды арбитра к началу или возобновлению боя. Здесь важно понимать, что успешно отразить удар противника в ситуации, когда оба фехтовальщика максимально быстро сближаются в обоюдной атаке, можно лишь предугадав сторону его нападения и быстро укоротив собственную атаку. Наряду с этим при повторении обоюдных атак необходимо чередовать нанесение удара в различные секторы в определенной последовательности, а также использовать атаки ударом в руку для опережения противника. Важно также контролировать непрерывность выпрямления воору-

женной руки во время атаки, не допуская технического брака, чтобы не потерять тактической правоты.

Ко второй ситуации относится преследование отступающего противника комбинацией приемов маневрирования, начинаемой переключением в ходе шага вперед и выпада на серию шагов вперед с последующей атакой ударом в открывающийся сектор с выпадом или отражением контратаки и ответным после защиты ударом.

Третья ситуация складывается в виде ответной атаки, возникающей после дистанционного «проваливания» глубоко сближающегося в атаке противника за счет отступления и сохранения критической дистанции. На закрытие противника назад после неудавшегося нападения следует ответная атака с выбором сектора нанесения удара по ходу ее выполнения.

Совершенная техника управления оружием и приемов нападения и маневрирования, высокий уровень специализации двигательных и психофизиологических качеств, развитые специализированные чувства и адекватная условиям единоборства на саблях тактика ведения боя играют решающую роль в достижении громких спортивных побед.

Система ведения боя в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях и шпагах, благодаря единым принципам формирования состава двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом аналогичные требования к психическим и двигательным свойствам участников поединка

II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

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 саблях 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 разделить годичный цикл 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 подготовленности 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.

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 ис-

пользоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки начинающих 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, приобретается боевой опыт.

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 технико-тактическое оснащение занимающихся и переносимость нагрузок.

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 должны, 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 соревнованию 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 у зеркала, с мишенью, манекеном и тренажером;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых упражнениях, а также с использованием элементов движений из других видов 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, манекены и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестетические ощущения, адекватные соревновательной деятельности, контролируются пространственно-временные параметры техники выполнения движений оружием. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к пространственной 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 соединений, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;
- упражнения с взаимопомощью при выполнении атак, защит с ответом, контратак, 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» (в тренировке фехтовальщиков на саблях такие упражнения традиционно называют «кузнечики») когда партнеры поочередно 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 двух(много)актных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные. Обороняющийся партнер ограничен в маневре назад.

Индивидуальные уроки, во время которых тренер поочередно тренирует спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли наставника, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий. В фехтовании на саблях индивидуальный урок имеет особую значимость, поскольку лишь тренер, взаимодействуя с учеником, может создавать различные многотемповые и многоактные модели противоборства оружием, с которыми партнер в упражнениях в парах не силах справиться. Поэтому только в индивидуальном уроке в данном виде оружия открывается возможность формировать у спортсмена правильное представление о типовой модели ведения боя, применении в поединке средств единоборства, навыки сочетания действий во всем многообразии их использования с учетом дистанции до противника.

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, а также в усложненных условиях выбора и переключения на другие действия; б) на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешного применения 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. Индивидуальные уроки могут быть уроками освоения (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), уроками тренировки (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях, уроками боя (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности предвосхищать и 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»), при проведении которых 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 этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих начальную подготовку в группах

Нормативы для возраста зачисления в группы начальной подготовки и примерный недельный микроцикл:

Таблица 1

Требования к возрасту и количеству занимающихся в группах начальной подготовки

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 (жела-

тельно в середине недели) имеет ведущую задачу совершенствования двигательных качеств. 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 в упражнениях с партнером и тренировочных боях
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 в упражнениях с партнером и тренировочных боях
Суббота	Активный отдых
Воскресенье	Активный отдых. Культурно-массовые мероприятия

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 в упражнениях с партнером и тренировочных боях
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 в упражнениях с партнером и тренировочных боях
Пятница	Упражнения физической подготовки. Освоение и совершенствование техники передвижений, приемов и действий фехтования в упражнениях с партнером и тренировочных боях
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

Объем тренировочных средств, обязательный для выполнения в годичном цикле и контрольно-переводные нормативы

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 тренировок

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)

1. Получить положительную оценку по технике выполнения приемов нападения и маневрирования.
2. Знать тактические основы ведения поединка.
3. Пройти собеседование по разделам теории судейства боев.

Технико-тактическая подготовка (второй год тренировки)

1. Продемонстрировать технику выполнения приемов владения оружием и получить положительную оценку.
2. Знать тактические характеристики освоенных атак и средств противодействия атакам.
3. Пройти собеседование по разделам теории. Овладеть навыками судейства внутришкольных соревнований.

Таблица 3

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	%
1	Теоретическая подготовка	14	5,5	16	4,0
2	Общая физическая подготовка	54	19,0	68	18,0
3	Специальная физическая подготовка	30	11,0	42	11,0
4	Технико-тактическая подготовка	186	63,0	250	65,0
5	Контрольные соревнования	4	1,5	8	2,0
6	Общее количество часов в год из расчета на 48 недель	288	100	384	100
7	Количество тренировок в неделю	3	-	4	-

Таблица 4.

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 подсобных 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, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой начальной подготовки по виду спорта «фехтование» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой все-российской 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 виду спорта «фехтование»

За первые два года тренировки начинающие фехтовальщики должны провести примерно 60-70 поединков, имея в виду, что на первом году начинающие фехтовальщики проводят не менее двух тренировочных соревнований по круговой системе с объемом боев примерно до 26. С учетом того, что на втором году тренировки необходимо участвовать в 4-х официальных соревнованиях, предполагается, что начинающие спортсмены проведут до 40 соревновательных боев. Турниры должны проводиться на укороченном и облегченном оружии. К моменту участия в соревнованиях юные фехтовальщики должны знать детали соревновательной экипировки, правила соревнований в своем виде оружия, правила поведения на фехтовальной дорожке, команды арбитра.

По плану подготовки на первом году тренировки начинающие саблисты 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 саблисты 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 с небольшим участием 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 календарный 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 работы 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 представлены в таблицах 3. Примерны объемы применения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений представлены в таблице 4.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП № 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 занятия, на втором году 192.

2.7. 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», «шаг вперед-выпад» и др. термины, относящиеся к освоению техники боевой стойки и приемов нападения и маневрирования. Видеть ошибки при выполнении техники передвижений и посылы оружия вперед, 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» «защита», «ответ», «контратака», «удар налево», «удар направо», «атаки обоюдные», и другие термины, имеющие отношение к командам арбитра поля боя. Знакомятся также с понятием «тактическая правота», «право атаки» и право ответа», жестами арбитров при присуждении укола.

В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5

Спортивный инвентарь и оборудование, необходимое для проведения тренировочных занятий

2.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
3.	Стеллаж для оружия	штук	2
4.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки ударов	штук	2
5.	Укороченная тренировочная сабля	штук	14
6.	Укороченная электросабля	штук	14
7.	Электропаяльник	штук	2
8.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	14
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	14
3.	Нагрудник детский стёганный (ватник)	штук	14
4.	Нагрудник для тренера	штук	2
5.	Нагрудник для тренера	штук	14
6.	Перчатки для фехтования	штук	14
7.	Протектор груди (женский)	штук	14
8.	Протектор груди (мужской)	комплект	14
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	14
10.	Чехол для оружия	штук	14
11.	Шнур электрический к сабле	штук	14
12.	Электрокуртка	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

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 детско-юношеских 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 и совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием. Это исключительно значимо в фехтовании на саблях, имея в виду характерное для поединков многообразие приемов нападения и маневрирования, разнообразное сочетание шагов вперед, скачков и выпадов при реализации атакующих действий, требующих выполнения внезапных максимально быстрых сближений и отступлений, сопряженных с резкими остановками, разнонаправленным маневром и движением оружием.

Недостатки применения действий в поединках у фехтовальщиков на саблях на возрастном этапе начальной подготовки выражаются в несовершенной системе обороны, т.е. в недостаточно сформированных навыках выполнения защит с ответом, сочетаемых с адекватным по дистанции отступлением. В трудностях с определением глубины дистанции до противника при реализации атак. В узком диапазоне средств нападения и маневрирования, используемом при реализации подготавливающих действий.

Двигательные качества, особенно быстрота и скоростно-силовые возможности ($r=0,618$) в значительной мере коррелируют с

результативностью применяемых действий в поединках саблистов на этапе начальной подготовки. Координационные способности на среднем уровне ($r=0,594$) связаны с результативностью применения атак.

Двигательные реакции с выбором из двух альтернатив, а также показатели перцептивной антиципации (реакция на движущийся объект) на среднем уровне ($r=-0,515$) и ($r=0,539$) соответственно связаны с результативностью нападений. Следовательно, оснащение юных фехтовальщиков на саблях будет проходить успешнее при условии педагогического контроля за составом применяемых действий спортсменов и учетом приведенных корреляционных связей.

3.2. Первый год начальной подготовки

3.2.1. 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, а также упражнения, направленные на развитие гибкости.

Для совершенствования двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступить к специализации ловкости, исполь-

зую упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных усилий.

Развитие психофизиологических функций отличается у детей ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимосоключающего 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 рамках 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 координационных 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 идеально 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.

3.2.2. Приемы и действия, тактические умения, предусмотренные для освоения на первом году тренировок

Боевая стойка.

Держание оружия.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Позиция 3-я.

Позиция 4-я.

Позиция 5-я.

Перемены позиций:

- из 3-й в 4-ю;

- из 4-й в 3-ю;

- из 3-й в 5-ю.

Соединение 3-е.

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

Имитация ударов по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация ударов с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Защита 5-я без ответа (с ответом ударом по маске)

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

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

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

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку с серией шагов вперед и полувывпадом.

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

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречный (запаздывающий) удар по маске.

Специальные термины

Атака правильная.

Ответ правильный.

Атаки обоюдные.

Встречный запаздывающий удар

Своевременный удар.

Аппарат-электрофиксатор

Электрокуртка

Личный шнур (кабель)

Тактические знания и тактические качества

Тактические знания

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

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

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

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции 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.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика на саблях 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;
- прямой защиты и ответа;
- атаки (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открывающийся сектор;
- атаки с финтами и выбором сектора нанесения удара;
- защиты обусловленной с ответом по маске;
- защиты с выбором, реагируя на финты противника и ответом по маске, по правому или левому боку;
- контратаки по маске (по руке).

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

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средства-

ми противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с серий шагов вперед и выпадом, с шагом вперед и выпадом.

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

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

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.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находится в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не 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, гардемарин), 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 организации, 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.

3.2.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи

1. Знакомство с занимающимися. Беседа о содержании и перспективах освоения фехтования на саблях. 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, при обращении с оружием и выполнении упражнений с партнером. Подвижная игра «Группа, смирно».

2. Строевые упражнения: построения, перестроения, 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. Теория. Особенности фехтования на саблях. Показ сабельных поединков с крупных соревнований на экране с помощью электронных технических средств.

3. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед - круги руками максимальной амплитуды. Маховые дви-

жения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение легкоатлетического выпада максимальной длины. Покачивания вниз в легкоатлетическом длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Легкоатлетический выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку. Другие упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой.

4-5. Ознакомление с основными положениями и движениям фехтовальщика. Строевая стойка, исходное положение, боевая стойка. Освоение основных положений и передвижений. Шаги вперед, назад, скрестные шаги назад (по усмотрению тренера), **выпад**. Подвижная игра «Группа смирно».

В отличие от других видов оружия в фехтовании на саблях выпад обычно имеет небольшую длину, поскольку он в большинстве случаев является частью комбинаций приемов нападения и маневрирования, которые необходимо выполнять предельно быстро.

6. 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. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Цапля».

7-8. Освоение техники выпада по самоприказу и сигналу тренера. Выполнение шагов вперед и шагов назад самостоятельно и в общем строю по команде тренера. Сохранение дистанции в передвижении в упражнениях с взаимопомощью. Упражнения на подсобных снарядах: гимнастической скамейке, стенке. Эстафеты. Подвижные игры «Разведчики и часовые», «Падающая палка».

9. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Подвижная игра «Падающая палка».

10-11. Выполнение передвижений шагами вперед и назад, скрестными шагами назад (по усмотрению тренера). Серии шагов вперед и назад. Из положения боевой стойки поочередное постукивание ногами с максимальной частотой с опорой на переднюю часть ноги (два-три раза каждой ногой). Выпад, закрытия назад и

вперед. Шаг вперед и выпад. Эстафеты, игры с метанием теннисного мяча. Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Скоростные эстафеты. Упражнения со скакалкой.

12. 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 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 со скакалкой.

13-14. Упражнения на освоение техники передвижений, составных частей комбинаций нападения и маневрирования. Из боевой стойки короткий шаг вперед с максимально быстрым приставлением сзади стоящей ноги и выпад с максимальным ускорением. Аппель-выпад (с промежуточным касанием дорожки передней частью стопы впереди стоящей ноги). Короткий шаг вперед и выпад с установкой на максимальную частоту движений ногами.

15. 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

16-17. Упражнения на освоение техники передвижений, составных частей комбинаций нападения и маневрирования. Из положения боевой стойки выполнение шага вперед и выпада с установкой на максимальную мощность толчка сзади стоящей ногой для глубокого продвижения вперед и быстроту ее сгибания для выполнения выпада. Шаг вперед и выпад с установкой на преодоление дальней дистанции с максимальной быстротой. Теория. Назначение эфеса сабли, строение клинка, его сильные и слабые части, лезвие и обух. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны».

18. 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 суста-

вах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Вперед-назад», «цапля».

19-20. 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. Держание оружия. 3-я позиция, 4-я позиция. Передвижения шагами вперед и назад с оружием в 3-й позиции. Подвижные игры. «Бой петухов», Группа, смирно».

21. 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.

22-23. Упражнения на освоение техники передвижений, составных частей комбинаций нападения и маневрирования. Выполнение серии шагов вперед и назад ограниченной длины (50-70 см.) с установкой на сохранение исходного расстояния между стопами, вертикального и полупрофильного положения туловища в боевой стойке. Преодоление в боевой стойке шагами вперед и назад расстояния 15 метров, завершаемое выпадом, с установкой на быстрое передвижение, не допуская ошибок в сохранении боевой стойки, расстояния между стопами и конечного положения выпада. Передвижение с оружием. Подвижные игры. «Падающая палка, «Разведчики и часовые».

24. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Подвижная игра «Падающая палка».

25-26. Упражнения на освоение техники передвижений, составных частей комбинаций нападения и маневрирования. Выполнение серии шагов вперед, начиная движение махом впереди

стоящей ноги максимальной длины. Серии шагов назад, начиная движение махом сзади стоящей ноги максимальной длины. Преодоление отрезка длиной 15 м. шагами вперед и назад с максимальной быстротой без искажения положения боевой стойки и техники передвижений. Техника удара по маске из 3-й позиции в работе с мишенью (манекеном), стоя на месте из ближней дистанции и удар по маске с выпадом. Подвижные игры. «Вперед на руках (бег тачками)», «Салки с мячом».

27. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

28. Контрольное занятие. Техника передвижений. Выполнение на оценку элементов передвижений с разной быстротой, выпада, шага вперед и выпада, серии шагов вперед и выпада, серии шагов назад и выпада. 3-я позиция. Удар по маске с ближней и средней дистанции с шагом вперед, с выпадом, серией шагов вперед и выпадом. Подвижные игры. «Вперед на руках» (бег тачками), эстафеты с бегом, прыжками и элементами движений со сложной двигательной координации.

29-30. Освоение техники удара по маске в упражнениях с партнером. Атакующий партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Обороняющийся партнер получает удар по маске, стоя на месте. В следующем упражнении начинают освоение техники 5-й защиты и ответа ударом по маске с отступлением вначале с шагом назад, затем серией шагов назад. Обороняющийся партнер с отступлением шагами назад отражает удар по маске 5-й защитой и наносит ответ по маске, реагируя на простую атаку атакующего партнера, выполняемую с шагом вперед и выпадом. Теория: История возникновения спортивного фехтования.

Примечание. Атакующий может выполнять удары и из других позиций, однако на первом году тренировки предпочтительней выбирать исходное положение в 3-й позиции.

31. 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

32-33. Обзорное занятие. Техника передвижений шагами вперед и назад, шага вперед и выпада, серии шагов и выпада. Техника держания оружия в 3-й позиции и атаки ударом по маске с шагом вперед и выпадом, серией шагов и выпадом в упражнениях с партнером, 5-й защиты с ответом ударом по маске. 34. 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. Подвижные игры. «Вперед-назад», «цапля».

35-36. Освоение техники удара по правому боку в открытый сектор. Обороняющийся партнер находится в 4-й позиции. Атакующий из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому боку в открытый сектор с шагом вперед и выпадом, Обороняющийся партнер получает удар вначале, стоя на месте, затем отступая шагами назад. Подвижные игры «Вперед-назад», «Бой петухов».

37. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скалкой.

38-39. Освоение техники удара по левому боку в открытый сектор. Обороняющийся партнер находится в 3-й позиции. Атакующий из 3-й позиции выполняет простую атаку с шагом вперед и выпадом ударом в открытый сектор по левому боку. Упражнение выполняется сначала на месте, затем при отступлении обороняющегося, который получает удар. Подвижная игра «Вперед на руках (бег тачками)».

40. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

41-42. Освоение техники удара по правому боку в открытый сектор. Обороняющийся партнер находится в 4-й позиции. Атакующий из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому боку в открытый сектор с серией шагов вперед и выпадом, Упражнение выполняется сначала на месте, затем при отступлении обороняющегося, который получает удар. Подвижные игры «Салки с мячом», «Вперед-назад».

43. 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.

44-45. Освоение техники удара по левому боку в открытый сектор. Обороняющийся партнер находится в 3-й позиции. Атакующий из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по левому боку в открытый сектор с серией шагов вперед и выпадом. Упражнение выполняется сначала на месте, затем при отступлении обороняющегося, который получает удар. Подвижные игры «Группа смирно», «Бой петухов».

46. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

47. Обзорное занятие. Боевая стойка, приемы передвижений и их комбинации, держание оружия, 3-я, 4-я и 5-я позиции. Простые атаки ударом по маске (по правому и левому боку), выполняемые из 3-й позиции, стоя на месте, с шагом вперед и выпадом, серией

шагов вперед и выпадом. 5-я и 3-я защиты без ответа и с ответом по маске, выполняемые из положения оружие внизу, маневрируя вперед и назад при отражении простой атаки. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Падающая палка», «Разведчики и часовые».

48. Боевая практика. Бои на счёт.

49. 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. Подвижные игры. «Вперед-назад», «цапля».

50-51. Освоение техники 3-й защиты с ответом по маске. Обороняющийся находится в боевой стойке в исходном положении с оружием концом вниз. Нападающий партнер выполняет простую атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. Обороняющийся партнер отражает удар 3-й защитой вначале, стоя на месте, затем с отступлением шагами назад и наносит ответ по маске. Подвижная игра «Бой петухов».

52 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 (манекеном), выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

53-54. Освоение техники 4-й защиты с ответом по маске. Обороняющийся находится в боевой стойке в исходном положении с оружием в 3-й позиции. Нападающий партнер выполняет простую атаку ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом. Обороняющийся партнер отражает удар 4-й защитой, вначале, стоя на месте, затем с отступлением шагами назад и наносит ответ по маске. Подвижная игра «Цапля».

55. Контрольное занятие. Контроль техники выполнения приемов нападения и маневрирования, верхних позиций, защит и ответов ударом по маске, атак ударом по маске, правому и левому боку. Боевая практика. Бои на протокол.

56. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

57-58. Освоение техники 3-й защиты с ответом по маске. Обороняющийся находится в боевой стойке в исходном положении с оружием концом вниз. Нападающий партнер выполняет простую атаку ударом по правому боку с серией шагов вперед и выпадом. Обороняющийся партнер отражает удар 3-й защитой с отступлением шагами назад и наносит ответ по маске. Понятие об удлинении атаки. Средства удлинения атаки. Выполнение шага вперед и выпада, закрытие в боевую стойку вперед и удлинение атаки с шагом вперед и выпадом. Подвижная игра «Бой петухов».

59. 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.

60-61. Освоение техники 4-й защиты с ответом по маске. Обороняющийся находится в боевой стойке в исходном положении с оружием концом вниз. Нападающий партнер выполняет простую атаку ударом по левому боку сначала с шагом вперед и выпадом, затем с серией шагов вперед и выпадом. Обороняющийся партнер отражает удар 4-й защитой вначале, стоя на месте, затем с отступлением шагами назад и наносит ответ по маске. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

62. 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

63-64. Освоение техники атаки ударом по маске, выполняемой в режиме удлинения. 1-й партнер из 3-й позиции совершает атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отступает шагами назад. 1-й партнер удлиняет атаку, закрываясь вперед в боевую стойку, и с серией шагов вперед и выпадом наносит удар по маске. Обороняющийся партнер с опозданием контратакует ударом по маске. Подвижные игры. «Вперед на руках» (бег тачками), «День и ночь».

65. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

66-67. Освоение техники 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки, выполненной с удлинением. 1-й партнер находится в боевой стойке в исходном положении с оружием в 3-й позиции. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом, а на отступление партнера удлиняет атаку с серией шагов и выпадом. 1-й партнер отступает шагами назад и на завершение атаки с удлинением ударом по маске выполняет 5-ю защиту с ответом по маске. Подвижная игра «Бой петухов».

68. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

69-70. Освоение 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске, (правому и левому боку). Атакующий из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому или левому боку с шагом вперед и выпадом, заранее определив сектор. Обороняющийся отражает атаку 3-й или 4-й защитой с выбором из исходного положения оружия вниз, и наносит ответ по маске, реагируя на удар по правому или левому боку. Тренировочные бои с установкой на применение 3-й и 4-й защиты с ответом по маске, (правому и левому боку). Подвижные игры. «Попади в мяч».

71. Контрольное занятие. Контроль техники приемов нападения и маневрирования, атаки ударом по маске, левому и правому боку, удлинения серией шагов и выпада, верхних защит с ответом по маске при отражении атак в открытый сектор. Боевая практика. Бои на протокол.

72. 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 (манекеном), выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

73-74. Освоение простой атаки ударом по правому или левому боку с шагом вперед и выпадом на отступающего партнера, заранее выбирая сектор. Оружие обороняющегося находится внизу. 1-й партнер с оружием в 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому или левому боку с шагом вперед и выпадом, заранее выбирая сектор. 2-й партнер отступает с оружием концом вниз и, заранее открыв сектор для нападения, получает удар. Теория. Достижения российских фехтовальщиков на международной арене.

75. 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.

76-77. Освоение простой атаки ударом по правому или левому боку с серией шагов вперед и выпадом на отступающего партнера, заранее выбирая сектор. Оружие обороняющегося находится внизу. 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому или левому боку с серией шагов и выпадом, заранее выбирая сектор. 2-й партнер отступает шагами назад и получает удар. Подвижные игры. «Группа смирно», «Салки с мячом».

78 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

79-80. Совершенствование техники 5-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене в 3-й позиции. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по маске с выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 5-й защитой с ответом по маске Подвижные игры. «Вперед на руках» (бег тачками), «Цапля».

81. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

82-83. Совершенствование техники 5-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене в 3-й позиции. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 5-й защитой с ответом по маске Подвижные игры. «Бой петухов», «Цапля».

84. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

85-86. Освоение техники 3-й, 4-й и 5-й защиты в упражнениях рипостной игры (кузнечики). 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает атаку 3-й защитой и наносит ответ по правому боку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает удар 3-й защитой и выполняет удар по левому боку с шагом вперед и вы-

падом. 2-й партнер отражает удар 4-й защитой и наносит удар по левому боку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает удар 4-й защитой и наносит удар по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает удар 5-й защитой и наносит удар по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно (3-5 раз). Подвижные игры. «Салки с мячом», «Группа смирно».

87. 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 (манекеном), выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

88. Контрольное занятие. Контроль техники приемов нападения и маневрирования, сближений и отступлений шагами назад, выпада, верхних защит с ответом по маске. Боевая практика. Бои на протокол.

89. Освоение техники скачка вперед, скачка вперед и выпада, скачка назад. 1-й партнер выполняет атаку ударом по маске со скачком вперед и выпадом из исходного положения в 3-й позиции, вначале, стоя на месте, затем на отступающего шагами назад партнера. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет запаздывающий удар по маске. Применение данных упражнений в ситуациях, приближенных к бою с установкой атаковать или обороняться. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

90-91. 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.

92. Обзорное занятие. Выполнение приемов нападения и маневрирования на оценку. Обзор техники выполнения с разной дистан-

ции простых атак ударом по маске (правому и левому боку), верхних защит с ответом по маске. Теория Рукопашные поединки в книгах, фильмах, спектаклях. Различия со спортивным фехтованием.

93-94. Совершенствование техники 4-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене в 3-й позиции. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по левому боку сначала с выпадом, затем с шагом вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 4-й защитой с ответом по маске Подвижные игры. «Вперед-назад», «Группа, смирно».

95. 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

96-97. Совершенствование техники 3-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене с оружием концом вниз. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому боку сначала с выпадом, затем с шагом вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 3-й защитой с ответом по маске Подвижные игры. «Вперед-назад», «Группа, смирно».

98. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

99-100. Совершенствование техники 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене с оружием концом вниз. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому или левому боку, заранее выбирая сектор, сначала с выпадом, затем с шагом вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 3-й или 4-й защитой с выбором и ответом по маске Подвижные игры. «Цапля», «Вперед на руках».

101. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

102-103. Освоение техники удара по маске в атаке, выполняемой с удлинением. 1-й партнер совершает атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом из исходного положения в 3-й позиции. 2-й партнер находится в 3-й позиции и на атаку отступает шагами назад. 1-й партнер закрывается вперед и удлиняет атаку серией шагов вперед и выпадом ударом по маске. 2-й партнер получает удар и с запаздыванием контратакует ударом по маске. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Падающая палка».

104. 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 (манекеном), выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

105-106. Освоение техники 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с удлинением. 1-й партнер находится в 3-й позиции и с отступлением шагами назад отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске, которую 2-й партнер выполняет с шагом вперед и выпадом с последующим удлинением серией шагов вперед и выпадом. Подвижные игры. «Цапля», «Разведчики и часовые».

107. 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.

108. Контрольное занятие. Проверка техники выполнения комбинаций передвижений и маневрирования, выполняемых серией шагов вперед и выпадом, серией шагов назад и выпадом, преднамеренных атак ударом по правому (левому) боку, выполняемых из различной дистанции. Техника 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Цапля».

109. Боевая практика. Бои на протокол.

110. 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. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

111-112. Освоение техники скачка вперед, скачка вперед и выпада, скачка назад. Освоение техники атаки с переключением от удара по маске к удару по правому боку. 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер реагирует преждевременной 5-й защитой. 1-й партнер переключается на удар по правому боку. Упражнения выполняются на месте. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка».

114. Обзорное занятие. Техника атаки ударом по маске, выполняемой с удлинением серией шагов и выпадом. 3-я и 4-я защиты с выбором и ответом по маске. Атака ударом по маске с переключением на удар по правому боку.

115-116. Освоение техники скачка вперед, скачка вперед и выпада, скачка назад. Освоение техники атаки с переключением от удара по маске к удару по правому боку. 1-й партнер выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер реагирует преждевременной 5-й защитой. 1-й партнер переключается на удар по правому боку. Упражнения выполняются в передвижении при инициативе атакующего партнера. Выполнение данных упражнений в ситуациях, приближенных к бою с установкой атаковать или обороняться. Подвижные игры. «Бег тачками», «Группа, смирно».

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. Подвижная игра «Падающая палка». Теория: Личная гигиена, закаливание, двигательная активность.

118-119. Освоение ответной атаки ударом по маске. 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер совершает глубокое отступление и на возвращение в боевую стойку 1-го партнера выполняет ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер получает удар. Подвижные игры. «Группа смирно», «Цапля».

120. 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 (манекеном), выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

121-122. Освоение ответной атаки ударом по правому, заранее выбирая сектор нападения. 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер совершает глубокое отступление и на возвращение в боевую стойку 1-го партнера выполняет ответную атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом, заранее выбирая данный сектор. 1-й партнер получает удар. Подвижные игры. «Группа смирно», «Цапля».

123. 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.

124-125. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): удар по маске с выпадом, шагом вперед и выпадом, с серией шагов вперед и выпадом. 5-я защита и ответ ударом по маске с выпадом, ша-

гом вперед и выпадом, серией шагов вперед и выпадом, выполняемые серийно в течение 10-15 секунд с установкой на технику удара и защиты с ответом. Подвижные игры. «Попади в мяч», «День и ночь».

126. Контрольное занятие. Показ техники приемов нападения и маневрирования, ударов по маске, левому и правому боку, стоя на месте и после выполнения комбинаций шагов и выпада. Верхние защиты с выбором, реагируя на удар в определенный сектор. Атака ударом по маске с переключением на удар по правому боку. Минифутбол.

127. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

128-129. Освоение техники удара по маске с различной дистанции. Исходное положение: боевая стойка, 3-я позиция. 1-й партнер поочередно выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед, с выпадом, с шагом вперед и выпадом, скачком вперед и выпадом серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер, стоя на месте, или с отступлением шагами назад выполняет с опозданием встречный удар по маске и получает удар. Подвижные игры. «Группа смирно», «Вперед-назад».

130. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, «Вперед на руках» (бег тачками), «День и ночь».

131-132. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): Исходное положение дальняя дистанция. Обороняющийся партнер находится в боевой стойке с оружием внизу. 1-й партнер выполняет атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает атаку 3-й защитой с ответом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает ответ 3-й контрзащитой и наносит контротчет по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает контротчет 3-й реконтрзащитой и наносит удар по правому боку с шагом вперед и выпадом и т. д. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек из различной дистанции с установкой на технику удара и защиты. Данные «кузнечики» далее можно выполнять со скачком и выпадом. Подвижные игры. «Падающая палка», «Группа смирно».

133. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

134-135. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): Исходное положение: дистанция дальняя, позиции 3-и. 1-й партнер выполняет атаку ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает атаку 4-й защитой с ответом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает ответ 4-й контрзащитой и наносит удар по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает ответ 4-й реконтрзащитой и наносит удар по левому боку с шагом вперед и выпадом и т. д. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек из различной дистанции с установкой на технику удара и защиты с ответом. Те же упражнения: удар по левому боку с ближней, средней и дальней дистанции, 4-я защита и ответ ударом по левому боку, выполняемые серийно в течение 10-15 секунд, но с установкой на быстроту атаки и ответного удара по левому боку. Далее упражнения, объединяющие обе установки. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Салки с мячом».

136. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

137. Боевая практика. Бои на протокол.

138. 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.

139-140. Освоение тактических умений наносить удары в открывающийся сектор с переключением. 1-й партнер из 3-й позиции выполня-

ет атаку ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер пытается отразить атаку преждевременной 4-й защитой. 1-й партнер переключается на удар по правому боку. 2-й партнер получает удар. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

141. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

142-143. Освоение тактических умений наносить удар в открывающийся сектор в упражнениях с партнером. 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер находится в исходном положении оружие концом вниз и отражает атаку преждевременной 3-й защитой. 1-й партнер переключается на удар по левому боку. 2-й партнер получает удар. Теория: Характеристика фехтования на саблях. Главные разновидности средств единоборства.

144. Соревнования на Первенство группы. Заключительная беседа о результатах тренировочной работы за истекший год и перспективах на следующий год.

3.3. Второй год начальной подготовки

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

Период начальной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. В фехтовании на саблях это, прежде всего, выполнение атак в открытый и атак в открывающийся сектор, защит с выбором с опорой на зрительный анализатор. Нападений, выполняемых на максимальных скоростях с преодолением значительных расстояний до противника с внезапными переключениями на защитные действия, остановки и удлинения атаки. 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 9-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 них может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность во времени и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений 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 в этом возрасте 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 процесс освоения 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.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в про-

странстве и времени. Иными 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 выполнять одно и то же действие в виде основной и ответной атаки. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение наступательно-оборонительных схваток.

3.3.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на втором году тренировки

Приемы и действия

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака в открытый сектор ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

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

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

5-я защита и ответ ударом по маске.

Атака с шагом вперед и выпадом - финт ударом по маске и удар по правому боку.

Атака с шагом вперед и выпадом - финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атака с шагом вперед и выпадом - финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

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

Контратака ударом по маске с серией шагов назад.

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

Комбинация действий - атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и удлинение атаки с серией шагов вперед и выпадом ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключение - удар по правому боку

(плечу вооруженной руки).

Атака ударом по маске и переключение на 5-ю защиту с ответом по маске.

Тактические компоненты выполнения действий

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречный (запаздывающий) удар по маске

Тактические умения

Маневрировать для завоевания поля боя серией шагов вперед и серией шагов назад.

Экспромтно удлинять атаку серией шагов и выпадом при внезапном отступлении противника.

Не реагировать на встречные запаздывающие нападения и преждевременные защиты;

Преднамеренно атаковать с предельной быстротой с шагом вперед и выпадом ударом по маске противника:

- стоящего на месте;
- медленно и коротко отступающего;
- реагирующего ранней защитой;
- контратакующего с опозданием ударом по маске;

Преднамеренно атаковать ударом по правому (левому) боку противника, стоящего на месте, маневрирующего вперед и назад.

Атаковать с финтами и выбором сектора ударом по правому (левому) боку с шагом вперед и выпадом;

- Преднамеренно защищаться:
- от преднамеренных коротких и глубоких атак противника ударом по правому (левому) боку и наносить ответы по маске;

Разведывать намерение противника применять определенные защиты, используя быстрые короткие сближения шагами вперед с имитацией удара;

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

3.3.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи

1-3. Задачи подготовки на годичный цикл. Совершенствование приемов нападения и маневрирования, скачка вперед и выпада, серии шагов вперед и выпада, шага вперед и выпада + серия шагов и выпад. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по маске. 2-й партнер отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске и т. д. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней и средней дистанции с установкой на технику удара по маске и защиты с ответом. Затем добавляется установка на быстроту ответа по маске. Далее обе установки объединяются. Подвижные игры. «Падающая палка», «Группа смирно».

4. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часы».

5-7. Освоение техники удара по правому боку в простой атаке, 3-й защиты с ответом по маске и 5-й защиты с ответом по правому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по правому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 3-й защитой с ответом по маске. 1-й партнер отражает 5-й защитой ответ по маске и снова наносит удар по правому боку и т. д. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику и быстроту удара по маске, правому боку и защиты с ответом. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед-назад».

8. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

9. Боевая практика. Бои на счет.

10-11. Освоение техники удара по левому боку в простой атаке, 4-й защиты с ответом по маске и 5-й защиты с ответом по левому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по левому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 4-й защитой с ответом по маске. 1-й партнер отражает 5-й защитой ответ по маске и снова наносит удар по левому боку и т. д. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику удара по маске, левому боку и защиты с ответом по маске. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Далее установки объединяются. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Цапля».

12. 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 выпадам. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Упражнения со скакалкой. Теория: Правила соревнований по фехтованию на саблях. Принцип работы аппарата-электрофиксатора ударов (уколов).

13-15. Освоение техники удара по правому боку в простой атаке, 3-й защиты с ответом по правому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по правому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 3-й защитой с ответом по правому боку. 2-й партнер отражает ответ 3-й защитой и снова наносит удар по правому боку и т. д. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику удара по правому боку и 3-й защиты с ответом по правому боку. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Далее установки объединяются. Подвижные игры. «Вперед на руках (бег тачками)», «День и ночь».

16. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Прие-

мы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

17-19. Освоение техники удара по левому боку в простой атаке, 4-й защиты с ответом по левому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по левому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 4-й защитой с ответом по левому боку. 2-й партнер отражает ответ 4-й защитой и снова наносит удар по левому боку и т. д. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней, средней и дальней дистанции с установкой на технику удара по левому боку и 4-й защиты с ответом по левому. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Далее установки объединяются Подвижные игры. «Падади в мяч», «Падающая палка».

20. 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. Подвижная игра «Падающая палка». Теория: Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям, недопустимость использования допинга.

21. Контрольное занятие. Контроль техники нанесения удара по маске, левому и правому боку, верхних защит с ответом в различных упражнениях с партнером, выполняемых на месте и в передвижении.

22-23. Совершенствование техники 3-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене с оружием концом вниз. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому боку, заранее выбирая сектор, с шагом вперед и выпадом, со скачком вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 3-й защитой с ответом по маске Подвижные игры. «Цапля», «Группа, смирно».

24. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с макси-

мальной 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

25. Боевая практика. Бои на счет.

26-27. Совершенствование техники 4-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене с оружием концом вниз. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по левому боку, заранее выбирая сектор, с шагом вперед и выпадом, со скачком вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 4-й защитой с ответом по маске. Подвижные игры. «Цапля», «Вперед на руках».

28. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

29-31. Совершенствование техники 3-й и 4-й защиты с ответом по маске в ситуации выбора. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер находится спиной к стене с оружием концом вниз. 2-й партнер из 3-й позиции выполняет простую атаку ударом по правому или левому боку, заранее выбирая сектор, с шагом вперед и выпадом, со скачком вперед и выпадом. Атакующий стремится нанести удар. Обороняющийся – отразить удар 3-й или 4-й защитой с выбором и ответом по маске. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

32. 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.

33. Обзорное занятие. Техника удара по маске, левому и правому боку в простой атаке и ответе после верхних защит. Комбинации нападения и маневрирования с использованием шагов, скачков, выпадов и серии шагов и выпада. Средства удлинения атаки.

34-36. Освоение техники удара по маске, 5-й защиты с ответом по маске. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер выполняет атаку ударом по маске из 3-й позиции. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием в 3-й позиции и отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске. 1-й партнер отражает ответ по маске 5-й контрзащитой и наносит контрответ по маске и т.д. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней и средней дистанции, с дальней дистанции с шагом вперед и выпадом (скачком вперед и выпадом) с установкой на технику удара по маске и 5-й защиты с ответом по маске. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Далее установки объединяются Подвижные игры. «Попади в мяч», «Падающая палка».

37. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

38-40. Освоение техники удара по правому боку, 3-й защиты с ответом по правому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием концом вниз и отражает атаку 3-й защитой с ответом по правому боку. 1-й партнер отражает ответ 3-й контрзащитой и наносит контрответ по правому боку. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней и средней дистанции, с дальней дистанции с шагом вперед и выпадом (скачком вперед и выпадом) с установкой на технику удара по правому боку и 3-й защиты с ответом по правому боку. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед-назад».

41. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

42-44 Совершенствование атаки с действием на оружие в 4-е соединение и ударом по маске, 5-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер из 3-й позиции совершает атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер находится спиной к стене в 3-й позиции и стремится отразить атаку 5-й защитой с ответом по маске. В целом упражнение предназначено для совершенствования атаки с действием на оружие. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Группа, смирно».

45. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

46-48. Совершенствование атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, 5-й защиты с ответом по маске. Упражнение выполняется в формате «контров». 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске со скачком вперед и выпадом. 2-й партнер из 3-й позиции со слегка выдвинутой вперед рукой, находясь спиной к стене (препятствию), стремится отразить атаку 5-й защитой и нанести ответ по маске. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Группа, смирно».

49. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

50. Контрольное занятие. Проверка техники удара по маске, правому и левому боку в атаке с разной дистанции и ответе после 5-й, 3-й и 4-й защиты. Техника приемов маневрирования.

51. Боевая практика. Бои на счет.

52. 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.

53-55. Освоение техники удара по левому боку, 4-й защиты с ответом по левому. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по левому боку. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием концом вниз и отражает атаку 4-й защитой с ответом по левому боку. 1-й партнер отражает ответ 4-й контрзащитой и наносит контрответ по левому боку. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек., стоя на месте, с ближней и средней дистанции, с дальней дистанции с шагом вперед и выпадом (скачком вперед и выпадом) с установкой на технику удара по левому боку и 4-й защиты с ответом по левому боку. Затем те же упражнения выполняются с установкой на быстроту нанесения удара. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед-назад».

56. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

57-59. Освоение техники атаки с финтом по маске и ударом по правому боку в упражнениях с партнером. 1-й партнер с дальней дистанции выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом из 3-й позиции. 2-й партнер с отступлением шагом (шагами) назад отражает атаку 5-й защитой и наносит ответ по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно три-

четыре раза. Затем 1-й партнер выполняет финт ударом по маске и наносит удар по правому боку. 2-й партнер получает удар. В следующем упражнении атаку с финтом по маске и ударом по правому боку выполняет 2-й партнер. 1-й партнер получает удар. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Цапля».

60. 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. Подвижная игра «Падающая палка».

61-63. Освоение техники атаки с финтом по маске и ударом по правому боку в упражнениях с партнером. 1-й партнер с дальней дистанции выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом из 3-й позиции. 2-й партнер с отступлением шагом (шагами) назад отражает атаку 5-й защитой и наносит ответ по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно три-четыре раза. Затем любой из партнеров может выполнить атаку с финтом по маске и ударом по правому боку. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Вперед-назад».

65. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часы».

66-68. Освоение техники атаки с финтом по маске и ударом по правому боку в упражнениях с партнером. 1-й партнер из 3-й позиции со сверхдальней дистанции выполняет атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер с отступлением шагами назад отражает атаку 5-й защитой и наносит ответ по маске с серией шагов вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно три-четыре раза. Затем 1-й партнер выполняет финт ударом по маске и наносит удар по правому боку с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер получает удар. В следующем упражнении атаку с финтом по маске и ударом по правому боку выполняет 2-й партнер. 1-й партнер получает удар. Минифутбол.

69. Контрольное занятие. Проверка техники приемов маневрирования, координации движений вооруженной рукой и туловища при выполнении атаки с финтом по маске и ударом по правому боку с различной дистанции. Теория: Режим дня юного фехтовальщика.

70. Боевая практика. Бои на счет.

70. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

71-73. Освоение техники атаки с финтом по маске и ударом по правому боку в упражнениях с партнером. 1-й партнер со сверхдальней дистанции выполняет атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер с отступлением шагами назад отражает атаку 5-й защитой и наносит ответ по маске с серией шагов вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно три-четыре раза. Затем любой из партнеров может выполнить атаку с финтом по маске и ударом по правому боку с серией шагов вперед и выпадом. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Группа, смирно».

74. Обзорное занятие. Приемы нападения и маневрирования, выполняемые с различной дистанции в сочетании с комбинациями серии шагов, выпадов, скачков и выпадов. Атака с финтом по маске и ударом по правому боку. 5-я защита с ответом по маске.

75. 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.

76-78. Понятие о ложной защите. Освоение ложной 5-й защиты и действительной 3-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с финтом по маске и ударом по правому боку. 1-й партнер из 3-й позиции атакует с шагом вперед и выпадом с финтом по маске и ударом по правому боку. 2-й партнер с отступлением шагами назад выполняет ложную 5-ю защиту и затем отражает удар по правому боку действительной 3-й защитой с ответом по маске. Затем партнеры меняются инициативой. Подвижные игры. «Падающая палка», «Вперед на руках».

79. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

80-82. Освоение ложной 5-й защиты и действительной 3-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с финтом по маске и ударом по правому боку. 1-й партнер из 3-й позиции атакует с серией шагов вперед и выпадом с финтом по маске и ударом по правому боку. 2-й партнер с отступлением шагами назад выполняет ложную 5-ю защиту и затем отражает удар по правому боку действительной 3-й защитой с ответом по маске. Затем партнеры меняются инициативой. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «День и ночь».

83. 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. Подвижная игра «Падающая палка», Группа смирно».

84-86. Освоение техники удара по правому боку и удара по левому боку с переключением, 3-й защиты с ответом по правому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 3-й защитой с ответом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает контротчет 3-й защитой контрзащитой и снова наносит удар по правому боку с шагом вперед и выпадом. После серии атак ударом по правому боку и ответных атак ударом по правому боку (3-4 серии) 1-й партнер переключается от удара по правому боку на удар по левому боку. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно с установкой на технику удара по правому боку, 3-й защиты с ответом по правому боку и переключением на удар по левому боку в ответной атаке. Подвижные игры. «Вперед на руках (бег тачками)», «День и ночь».

87. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

88. Контрольное занятие. Проверка техники выполнения атак с финтом по маске и ударом по правому боку, 3-й защиты с ответом по правому боку, 3-й защиты с ответом по правому боку с переключением на удар по левому боку.

89. Боевая практика. Бои на протокол.

90. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов». (Возможна замена)

91-93. Освоение техники удара по левому боку и удара по правому боку с переключением, 4-й защиты с ответом по левому боку. Игровые упражнения с серийей защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер, находясь в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 4-й защитой с ответом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает ответ 4-й контрзащитой и наносит контротчет по левому боку с шагом вперед и выпадом. После серии атак ударом по левому боку и ответных атак ударом по левому боку (3-4 серии) 1-й партнер переключается от удара по левому боку на удар по правому боку. Затем партнеры меняются инициативой. Упражнения выполняются серийно с установкой на технику удара по левому боку, 4-й защиты с ответом по левому боку и удара с переключением по правому боку в ответной атаке. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Цапля».

94. 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.

95. Обзорное занятие. Понятие об ударе с переключением, атаке с финтом, ложной 5-й защите. Выполнение атак с финтом по маске и ударом по правому боку. Выполнение упражнений «кузнечики» с переключением от удара по правому боку к удару по левому боку и наоборот.

96-98. Освоение техники удара по левому боку и удара по правому боку с переключением, 4-й защиты с ответом по левому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 4-й защитой с ответом по левому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает ответ 4-й контрзащитой и наносит контротчет по левому боку с шагом вперед и выпадом. После серии атак ударом по левому боку и ответных атак ударом по левому боку (3-4 серии) любой из партнеров может переключиться от удара по левому боку на удар по правому боку. Упражнения выполняются серийно с установкой на технику удара по левому боку, 4-й защиты с ответом по левому боку и удара по правому боку с переключением. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа, смирно».

99. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

100-102. Освоение техники удара по правому боку и удара по левому боку с переключением, 3-й защиты с ответом по правому боку. Игровые упражнения с серией защит и ответов («кузнечики»): 1-й партнер из 3-й позиции выполняет атаку ударом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер, находится в боевой стойке с оружием внизу и отражает атаку 3-й защитой с ответом по правому боку с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отражает ответ 3-й контрзащитой и наносит контротчет по правому боку с шагом вперед и выпадом. После серии атак ударом по правому боку и ответных атак ударом по правому боку (3-4 серии) любой из партнеров может переключиться от удара по правому боку на удар по левому боку. Упражнения выполняются серийно с установкой на

технику удара по правому боку, 3-й защиты с ответом по правому боку и удара по левому боку. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Падающая палка».

103. 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. Подвижная игра «Падающая палка», Группа смирно».

104-106. Понятие о контратаке. Контратака ударом по маске с отступлением шагами назад. 1-й партнер выполняет атаку с шагом вперед и выпадом ударом по маске. 2-й партнер опережает нападение контратакой ударом по маске с отступлением шагами назад. Сигналом для контратаки является момент взятия руки на себя нападающего партнера. Тренировочные бои по заданию. Установка на применение удара по маске в атаке, выполняемой с удлинением серий шагов вперед и выпадом.

107. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

108-110. Освоение контратаки ударом по маске при противодействии ответной атаке. 1-й партнер выполняет атаку с серией шагов вперед и выпадом ударом по маске. 2-й партнер отступает шагами назад и по завершении неудавшейся атаки начинает ответную атаку с серией шагов вперед и выпадом ударом по маске. 1-й партнер опережает нападение контратакой ударом по маске с отступлением шагами назад. Сигналом для контратаки является момент взятия руки на себя нападающего партнера. Тренировочные бои по заданию. Установка на применение атаки ударом по правому боку, выполняемой с удлинением серий шагов вперед и выпадом.

111. Боевая практика. Бои на протокол. Теория: Подготавливающие сближения и отступления в фехтовании на саблях, их тактическая сущность.

112. Контрольный урок. Проверка техники удара по левому и правому боку, 3-й и 4-й защит с ответом по маске. Контратаки ударом по маске при противодействии атаке противника, допускающего задержку руки при продвижении вперед. Минифутбол.

113. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

114-116. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер стоит на месте в положении «оружие в линию». 2-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер получает удар. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа, смирно».

117. Обзорный урок. Выполнение атак ударом по маске с различной дистанции. Выполнение атаки с батманом в 4-е соединение с ударом по маске. Выполнение контратаки ударом по маске на противника, сближающегося с серией шагов вперед и допускающего техническую ошибку: «взятие руки на себя». Теория: Победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.

118. 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.

119-121. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение с серией шагов вперед и выпадом, определяя глубину нападения. 2-й партнер отступает с серией шагов назад, сохраняя положение «оружие в линию» и получает удар. Игра «кузнечики» без применения защит, стоя на линии начала боя. 1-й партнер выполняет атаку с шагом вперед и выпадом ударом по маске. 2-й партнер отступает шагами назад, не допуская удара, и выполняет ответную атаку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отступает шагами назад, не допуская удара, и выполняет ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Падающая палка».

122. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

123-125. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер с оружием в «положение в линию» выполняет шаг вперед. 1-й партнер и наносит удар по маске в атаке с серией шагов вперед и выпадом, определяя глубину нападения. 2-й партнер, сохраняя положение «оружие в линию», получает удар. Игра «кузнечики» без применения защит, стоя на линии начала боя. 1-й партнер выполняет атаку с шагом вперед и выпадом ударом по маске. 2-й партнер отступает шагами назад, не допуская удара, и выполняет ответную атаку с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отступает шагами назад, не допуская удара, и выполняет ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно в течение 10-15 сек. Подвижные игры. «Попади в мяч».

126 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. Подвижная игра «Падающая палка», Группа смирно».

127-129. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер с оружием «положение в линию» стоит на месте, либо выполняет шаг вперед, либо отступает серией шагов назад. 1-й партнер наносит в атаке удар по маске, определяя глубину нападения. Подвижные игры. «Бой петухов», «День и ночь».

130. 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 стопа-

ми друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

131-133. Освоение контратаки ударом по маске. 1-й партнер выполняет подготавливающее сближение с «противником» серией шагов вперед и беря при этом руку на себя. 2-й партнер опережает нападение контратакой ударом по маске с выпадом или шагом вперед и выпадом. Сигналом для контратаки является момент взятия руки на себя нападающего партнера. Тренировочные бои по заданию. Установка на применение удара по маске после удлинения начавшейся атаки серией шагов вперед и выпадом.

134. Боевая практика. Бои на протокол.

135. Контрольный урок. Контроль техники выполнения атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. Контроль проявления тактического умения определять глубину нападения в атаке в зависимости от изменения дистанции до противника.

136. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

137-139. Освоение контратаки ударом по маске при противодействии ответной атаке. 1-й партнер выполняет атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер отступает шагами назад, разрывая дистанцию, и выполняет ответную атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом, «допуская» при этом техническую ошибку взятия руки на себя. 1-й партнер контратакует ударом по маске с выпадом или с шагом вперед и выпадом и наносит удар. Тренировочные бои. Выполнение атаки с шагом вперед и выпадом ударом по маске в формате «кузнециков» 1-й партнер начинает атаку с линии начала боя фехтовальной дорожки. 2-й партнер отражает атаку 5-й защитой с отступлением шагами назад и наносит удар по маске с шагом вперед и выпадом. Упражнение выполняется серийно в течение 10-15 сек.

140. Обзорный урок. Выполнение контратаки ударом по маске в упражнениях с партнером с задачей моделировать ситуацию с взятием руки на себя при подготавливающем сближении. Выполнение атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, определяя глубину нападения.

141. 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.

142-144. Совершенствование 5-й защиты с ответом по маске при отражении контратаки ударом по маске. 1-й партнер выполняет ложное подготавливающее сближение с «противником» серией шагов вперед и беря при этом руку на себя. 2-й партнер опережает нападение контратакой ударом по маске с выпадом или шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает контратаку 5-й защитой с ответом по маске. Сигналом для контратаки является момент взятия руки на себя нападающего партнера. Теория: Средства противодействия контратакам противника.

145. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

146-148. Совершенствование 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер стоит на месте в положении «оружие в линию». 2-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 1-й партнер отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске с шагом назад. Подвижные игры. «Группа, смирно», «Падающая палка», «Разведчики и часовые».

149. 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. Подвижная игра «Падающая палка», «Группа смирно».

150-152. Совершенствование 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение с серией шагов вперед и выпадом, определяя глубину нападения. 2-й

партнер отступает с серией шагов назад, сохраняя положение «оружие в линию» и отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске с отступлением шагами назад. Тренировочные бои. Один из партнеров начинает схватку с шагом вперед и выпадом. Затем начинается вольный бой.

153. 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

154-156. Совершенствование 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске. 1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер с оружием в «положение в линию» выполняет шаг вперед и отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске.

157. Контрольный урок. Проверка техники атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, определяя глубину нападения. Оценка техники 5-й защиты с ответом по маске при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске в различных ситуациях противоборства. Теория: Спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.

158. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

159-161. Освоение атаки с финтами и выбором сектора. Техника выполнения финтов по правому и левому боку. 1-й партнер выполняет атаку с шагом вперед и выпадом с серией финтов по правому и левому боку. Серия финтов (для более точного освоения техники и момента применения) выполняются с выдвиганием руки вперед после постановки впереди стоящей в выпаде ноги на опору. 2-й партнер (стоит на месте) и преждевременно реагирует на финты, получая удар. Затем партнеры меняются инициативой. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер начинает схватку с серией шагов вперед и выпадом с задачей нанести удар по маске. Затем возникает вольный бой.

162. Боевая практика. Бои на протокол.

163. 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.

164-166. Освоение атаки с финтами и выбором сектора. Техника выполнения финтов по правому и левому боку. 1-й партнер выполняет атаку с серией шагов вперед и выпадом с финтами по правому и левому боку. Финты (для более точного освоения техники и момента применения) выполняются после постановки впереди стоящей в выпаде ноги на опору. 2-й партнер не отступает шагами назад (оружие концом вниз) и преждевременно реагирует на финты, получая удар. Затем партнеры меняются инициативой. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер начинает схватку с серией шагов вперед и выпадом с задачей нанести удар по маске. Затем возникает вольный бой.

167. 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 манекеном, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

168. Обзорный урок. Техника выполнения финтов в атаке с выбором сектора.

Опробование атаки с финтами и выбором сектора. Финты выполняются с шагом вперед и выпадом без преждевременной постановки впереди стоящей ноги в выпаде на опору, как это было на предыдущих занятиях. Та же атака, но выполняемая с серией шагов вперед и выпадом. Обороняющийся партнер преждевременно реагирует на финты. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер с линии начала боя выполняет простую атаку ударом по

маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпа- дом. 2-й партнер отступает с установкой не получить удар. На за- вершение атаки выполняет, как и 1-й партнер простую ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. Задание выполняется серийно в течение 10-15 сек. Запрещено обороняться оружием или контратаковать. Нельзя также отступать слишком глубоко, иначе обороняющийся партнер не сможет выполнить ответную атаку.

169-171. Освоение контратаки ударом по руке снаружи. 1-й партнер сближается с серией шагов вперед и выпадом, рука по- чти выпрямлена. (имитирует атаку с серией финтов). 2-й партнер выполняет контратаку ударом по руке снаружи с шагом назад. То же упражнение, но контратака выполняется с серией шагов на- зад. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер с линии начала боя выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 2-й партнер отсту- пает с установкой отразить атаку 5-й защитой и нанести удар по маске в ответной атаке с шагом вперед и выпадом или скачком вперед и выпадом. Задание выполняется серийно в течение 10-15 сек. Контролируется адекватная глубина отступления обороняю- щегося партнера, иначе он не сможет выполнить ответную атаку своевременно. Подвижные игры. «Бой петухов», «Салки с мячом».

172. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с макси- мальной 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. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

173-175. Освоение тактических умений чередовать простую ата- ку ударом по маске с атакой с финтами и выбором сектора, а также с атакой с действием на оружие и ударом по маске. 1-й партнер выпол- няет простую атаку с серией шагов вперед и выпадом ударом по мас- ке. 2-й партнер реагирует поздним ударом по маске и получает удар. Следующую попытку 1-й партнер выполняет атаку с серией финтов и выбором сектора. 2-й партнер отступает серией шагов назад и реаги- рует ранней защитой, получая удар. Следующую попытку 1-й партнер выполняет в атаке с действием на оружие в 4-е соединение и ударом по маске. 2-й партнер стоит на месте (отступает шагами назад) с выд- винутым вперед оружием и получает удар. Затем партнеры меняются инициативой. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

176. 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. Подвижная игра «Падающая палка», «Группа смирно».

177-179. Совершенствование 5-й защиты с ответом по маске при отражении простой атаки ударом по маске, атаки с действием на оружие и ударом по маске. Совершенствование 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске при отражении простой атаки ударом по правому или левому боку. 1-й партнер выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом. 2-й партнер парирует нападение 5-й защитой с отступлением и ответом по маске. Следующее упражнение. 1-й партнер выполняет атаку с действием на оружие в 4-е соединение и ударом по маске. 2-й партнер отражает атаку 5-й защитой с ответом по маске с отступлением шагами назад. Следующее упражнение. 1-й партнер совершает преднамеренную простую атаку ударом по правому или левому боку. 2-й партнер с оружием внизу с отступлением шагами назад берет 3-ю или 4-ую защиту с выбором и наносит ответ ударом по маске. Баскетбол.

180. Контрольный урок. Проверка техники выполнения атаки с финтами, выполняемой с шагом вперед и выпадом, с серией шагов вперед и выпадом, 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске. Минифутбол.

181. Боевая практика. Бои на протокол.

182. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой петухов».

183-185. Освоение 5-й защиты с ответом по маске после отражения контратаки ударом по маске. 1-й партнер выполняет серию шагов вперед, имитируя подготавливающее сближение. 2-й партнер контратакует ударом по маске, стоя на месте (либо с отступлением). 1-й партнер отражает контратаку 5-й защитой с ответом по маске. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер с линии начала боя выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 2-й партнер отступает с установкой не получить удар. На завершение атаки выполняет, как и 1-й партнер, простую ответную атаку уда-

ром по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 1-й партнер отступает шагами назад с установкой не получить удар. Задание выполняется серийно в течение 10-15 сек. Запрещено обороняться оружием или контратаковать. Нельзя также отступать слишком глубоко, иначе обороняющийся партнер не сможет выполнить ответную атаку. Допускается, что один из партнеров после шага вперед и выпада может внезапно выполнить удлинение атаки. В этом случае другой партнер отступает на адекватную глубину, сохраняя боевую дистанцию и затем в ответной атаке тоже выполняет удлинение.

186. 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.

187-189. Освоение тактических умений чередовать простую атаку ударом по маске с атакой с финтами и выбором сектора нанесения удара. 1-й партнер чередует атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом с атакой с финтами и ударом по правому или левому боку с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер отступает шагами назад и получает удар по маске. На атаку с финтами реагирует защитным движением оружия преждевременно и получает удар по правому или левому боку. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер с линии начала боя выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 2-й партнер отступает с установкой не получить удар. На завершение атаки выполняет, как и 1-й партнер, простую ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 1-й партнер отступает шагами назад с установкой не получить удар. Задание выполняется серийно в течение 10-15 сек. Запрещено обороняться оружием или контратаковать. Нельзя также отступать слишком глубоко, иначе обороняющийся партнер не сможет выполнить ответную атаку. Допускается, что один из партнеров после шага вперед и выпада может внезапно выполнить удлинение атаки. В этом случае другой партнер отступает на адекватную

глубину, сохраняя боевую дистанцию и затем в ответной атаке тоже выполняет удлинение.

190. 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 манежком, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. 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 со скакалкой.

191. Совершенствование 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске при отражении простой атаки ударом по правому или левому боку, стоя на месте. 1-й партнер с шагом вперед и выпадом выполняет преднамеренную простую атаку по правому или левому боку, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер, стоя на месте с оружием внизу, пытается с выбором отразить атаку ударом по правому или левому боку с ответом по маске и получает удар. В следующем упражнении 1-й партнер выполняет данную атаку с удлинением, реагируя на глубокое отступление 2-го партнера. Тренировочные бои по заданию. 1-й партнер с линии начала боя выполняет простую атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. 2-й партнер отступает с установкой не получить удар. На завершение атаки выполняет, как и 1-й партнер простую ответную атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом или со скачком вперед и выпадом. Задание выполняется серийно в течение 10-15 сек. Запрещено обороняться оружием или контратаковать. Нельзя также отступать слишком глубоко, иначе обороняющийся партнер не сможет выполнить ответную атаку.

192. Совершенствование 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске при отражении простой атаки из отступления. 1-й партнер выполняет преднамеренную простую атаку по правому или левому боку, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер, отступая с серией шагов назад, пытается с выбором отразить атаку ударом по правому или левому боку 3-й или 4-й защитой с ответом по маске. Беседа. Обсуждение тренировочной работы за год. Подведение итогов освоения техники и тактики фехтования на саблях, результатов соревнований. Задачи на следующий годичный цикл.

3.4. Нормативы для тестирования двигательных качеств (зачисление в группы начальной подготовки) и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Двигательные качества	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 2x7 (не более 7,6)	Челночный бег 2x7 (не более 8,6)

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Двигательные качества	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 14 м (не более 4,3 с)	Бег 14 м (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 2x7 (не более 7,5)	Челночный бег 2x7 (не более 8,5)

Для контрольно-переводных нормативов по специальной физической подготовке выбраны следующие упражнения:

1. Передвижение в боевой стойке шагами вперед 14 м.
2. Передвижение в боевой стойке шагами назад 14 м.
3. Преодоление расстояния 14 метров шагом вперед и выпадом.
4. Преодоление расстояния 14 метров комбинацией передвижений: шаг вперед и выпад + серия шагов вперед и выпад.
5. Пятикратная атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для первого года тренировки (с)

№ п\п	Контрольные упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
1	Передвижение в боевой стойке шагами вперед 14 м.	4,38	4,48
2	Передвижение в боевой стойке шагами назад 14 м.	4,98	5,23
3	Преодоление расстояния 14 метров шагом вперед и выпадом (закрыться вперед)	7,64	7,30
4	Преодоление расстояния 14 метров комбинацией передвижений: шаг вперед и выпад, закрыться назад + два шага вперед и выпад, закрыться назад	10,1	9,89
5	Пятикратная атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом	10,29	10,02

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для второго года тренировки (с)

№ п\п	Контрольные упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
1	Передвижение в боевой стойке шагами вперед 14 м.	4,19	4,21
2	Передвижение в боевой стойке шагами назад 14 м.	4,53	4,97
3	Преодоление расстояния 14 метров шагом вперед и выпадом (закрыться вперед)	7,26	7,49
4	Преодоление расстояния 14 метров комбинацией передвижений: шаг вперед и выпад, закрыться назад + два шага вперед и выпад, закрыться назад	9,12	9,17
5	Пятикратная атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом	9,83	9,88

3.5. Содержание теоретической подготовки

1. 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 выполнения упражнений с оружием без масок.

2. 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 I Олимпийских играх. Русские фехтовально-гимнастические школы второй половины 19 века.

3. Достижения российских фехтовальщиков на международной арене.

Фехтование в СССР и послеперестроечное время. Россия как правопреемница СССР. 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.

4. 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 холодном оружии на съемочных площадках и театральной сцене. Артистическое фехтование как вид спортивной деятельности.

5. 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 общеобразовательных упражнений. Понятие о системности и дозировке занятий по ОФП.

6. Характеристика фехтования на саблях. Главные разновидности средств единоборства.

Правила соревнований по фехтованию на саблях. Состав средств ведения поединка (атаки, защиты с ответом, контратаки, контрзащиты с контрответом, ремизы). Время опережения при обоюдных ударах. Особенности техники владения саблей при выполнении нападений и защитных действий. Сертифицированная экипировка фехтовальщика.

7. Правила соревнований по фехтованию на саблях. Принцип работы аппарата-электрофиксатора ударов (уколов).

Правила присуждения ударов (уколов). Команды судей для начала и остановки боя. Ситуации с не засчитываемыми ударами. Обоюдные удары. Жестикауляция арбитра – руководителя поля боя. Подключение аппарата-электрофиксатора к электрической сети. Неисправность оборудования.

8. Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям, недопустимость использования допинга.

Изучение правил обращения с оружием. Разбор деталей экипировки фехтовальщика на саблях. 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.

9. 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. Запрещенные препараты, относящиеся к группе допинга и несовместимость честной спортивной борьбы с фактами применения допинга при подготовке к турнирам. Негативное влияние приема препаратов допинга на организм и здоровье спортсменов.

10. 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.

11. Принцип работы электросабли.

Контакт клинка с электрокурткой (пластроном), перчаткой и маской, замыкающий систему фиксации, как способ регистрации ударов (уколов) в фехтовании на саблях. Составные части электросабли, включающие розетку-двойник, крепящийся под гардой, и изолирующую прокладку.

12. Разновидности атак по способу и моменту применения.

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

13. Подготавливающие сближения и отступления, их тактическая сущность в фехтовании на саблях.

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 ремизы, контрзащиты с контрответом как способ отражения ответа противника после применения ложной атаки. Контратака после ложной атаки.

14. Средства противодействия контратакам противника.

Тактическая сущность разновидностей контратак в фехтовании на саблях. Время опережения при обоюдных уколах (ударах). Тактические действия, используемые с целью вызвать противника на контратаку (быстрые внезапные сближения, взятие вооруженной руки на себя, открывание сектора поражаемой поверхности при сближении с противником, имитация атаки в несколько темпов) с последующим отражением контратаки защитой с ответом. Опережения в контртемпе как средство противодействия контратакам.

15. 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, реше-

тельность, 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 и школ. Воспитание преданности коллективу, команде. «Команда молодости нашей, команда без которой мне не жить».

3.6. 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 рефлексорных 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 к ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлексорным и эмоциональным помехам, реализации в упражне-

ниях и соревновательных боях установок тренера. Формирование благоприятного психологического настроения на предстоящие соревнования за счет бесед, обсуждения сильных и слабых сторон возможных соперников, оценки уровня собственной подготовленности, успешного преодоления сопротивления противника в моделируемых схватках индивидуального урока, имитирующих индивидуальный стиль и особенности применения действий основных противников.

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 точное определение глубины дистанции нападения и обороны в упражнениях, направленных на совершенствование приемов передвижений, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО. Вместе с тем возраст 8-9 лет восприимчив к развитию гибкости, поэтому помимо занятий по физической подготовке с задачей совершенствования гибкости можно рекомендовать в заключительной части тренировки применять упражнения на растяжку, непродолжительные игры и эстафеты с последующей регуляцией эмоционального состояния детей.

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

3.7. 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 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 1-2 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. 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 1-2 км. для мальчиков и 1 км. для девочек. Прыжки в высоту, длину, с места, с разбега, тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Упражнения для подготовки и сдачи норм ГТО 1-й и 2-й ступени:

1. Челночный бег 3 x 10 м. или бег 30 м.
2. Смешанное передвижение 1000 м.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 6 м.
8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
9. Бег на лыжах 1 км. или смешанное перемещение по пересеченной местности 1 км.
10. Плавание 25 м.

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 (манекеном).

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 (манекеном) 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.

3.8. 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;
- смелость и 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, точность 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, быстротой двигательных реакций и значимых для фехтования индивидуально-психологических свойств личности, тренеру будет легче направлять усилия на индивидуализацию боевого оснащения каждого из занимающихся.

3.9. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке

Примерный комплекс упражнений основной части занятия № 69-70 (1-й год начальной подготовки) и последовательность их проведения при решении тренировочной задачи: «Освоение 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске, (правому и левому боку)».

№	Упражнения	Дозировка (количество повторов)	Организационно-методические указания
1	<p>Упражнения «кузнечики», выполняемые на месте с ближней дистанции. 1-й партнер из 3-й позиции наносит удар по левому боку, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер отражает удар 4-й защитой и дает ответ по левому боку, заранее определив сектор нападения. 1-й партнер отражает удар 4-й защитой и дает ответ по правому боку, заранее определи сектор нападения. 2-й партнер отражает удар 3-й защитой и наносит ответ по правому боку, заранее определив сектор нападения. 1-й партнер отражает ответ 3-й защитой и наносит удар по маске. 2-й партнер парирует удар по маске 5-й защитой и дает ответ ударом по маске. Далее все повторяется. Упражнение выполняется серийно (5-7) раз.</p>	5 мин.	Контроль техники защит и ответов, амплитуды движения клинка.

2.	<p>Упражнения «кузнечики». 1-й партнер выполняет простую атаку с серией шагов вперед и выпадом ударом по правому боку, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер из отступления отражает атаку 3-й защитой и наносит ответ ударом по правому боку с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив сектор нападения. 1-й партнер из отступления отражает атаку 3-й защитой и выполняет ответ ударом по левому боку с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер из отступления парирует ответ 4-й защитой и наносит удар по левому боку с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив сектор нападения. 1-й партнер из отступления отражает нападение 4-й защитой и наносит удар по маске с серией шагов и выпадом. 2-й партнер из отступления парирует удар 5-й защитой и наносит удар по маске с серией шагов вперед и выпадом. Упражнения выполняются серийно 5-7 раз. Затем партнеры меняются инициативой</p>	10 мин	<p>Контроль точности сохранения дистанции, техники верхних защит и амплитуды движения клинка.</p> <p>Упражнения выполняются в формате заранее оговоренной последовательности ударов по правому и левому боку.</p> <p>Данные и последующие упражнения выполняются в формате взаимопомощи таким образом, что нападающий скорее обслуживает партнера, нежели стремится нанести ему удар.</p>
3.	<p>Упражнение «кузнечики» такое же как упражнение № 2, только нападения выполняются с шагом вперед и выпадом.</p>	10 мин	<p>Контроль точности сохранения дистанции, приемов передвижений, техники верхних защит и амплитуды движения клинка.</p>
4.	<p>Упражнения «кузнечики». 1-й партнер выполняет атаку ударом по правому или левому боку с серией шагов и выпадом, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер из отступления отражает нападение 3-й или 4-й защитой с выбором и затем выполняет ответ ударом по правому или левому боку с серией шагов и выпадом, заранее определив сектор нападения. 1-й партнер из отступления отражает атаку 3-й или 4-й защитой и также наносит удар, выполняя ответную атаку по правому или левому боку с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив сектор нападения и т.д. Упражнения выполняются серийно 5-7 раз. Затем партнеры меняются инициативой.</p>	10 мин	<p>Контроль точности сохранения дистанции, приемов передвижений, техники верхних защит и амплитуды движения клинка.</p>

5.	Упражнение «кузнечики» такое же как упражнение № 4, только нападения выполняются с шагом вперед и выпадом.	10 мин	Контроль точности сохранения дистанции, приемов передвижений, техники верхних защит и амплитуды движения клинка.
6.	Тренировочные бои. 1-й партнер выполняет простую атаку ударом по правому или левому боку с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив сектор нападения. 2-й партнер из отступления отражает атаку 3-й или 4-й защитой с выбором и выполняет простую ответную атаку ударом по правому или левому боку с серией шагов и выпадом, заранее определив сектор нападения. Упражнения выполняются пока один из партнеров не нанесет удар. Следующая установка дается на выполнение тех же действий только с шагом вперед и выпадом.	20 мин	Контроль техники батмана и укола переводом (амплитуда перевода и конечное положение оппозиции).

Примерный комплекс упражнений и последовательность их проведения при решении тренировочной задачи: «Освоение тактических умений чередовать простую атаку ударом по маске с атакой с финтами и выбором сектора, а также с атакой с действием на оружие и ударом по маске» (Занятие 173-175, 2-й год тренировки)

№	Упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1	1-й партнер выполняет простую атаку ударом по маске с серией шагов и выпадом. 2-й партнер отступает и получает удар. Затем партнеры меняются инициативой.	5 мин.	Контроль техники передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием.

2.	1-й партнер выполняет атаку с батманом в 4-е соединение и ударом по маске с серией шагов и выпадом. 2-й партнер отступает в исходном положении «оружие в линию» или выдвинуто вперед и получает удар. Затем партнеры меняются инициативой.	5 мин	Контроль техники передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием.
3.	1-й партнер выполняет атаку с финтами и выбором сектора с серией шагов вперед и выпадом. 2-й партнер отступает, преждевременно реагируя на финты, и получает удар. Затем партнеры меняются инициативой.	5 мин	Контроль техники выполнения финтов, передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием.
4.	1-й партнер выполняет либо простую атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом, либо атаку с финтами и выбором сектора с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив последовательность чередования действий. 2-й партнер получает удар. Затем партнеры меняются инициативой.	15 мин	Контроль техники выполнения финтов, передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием.
5.	1-й партнер выполняет либо простую атаку ударом по маске с серией шагов вперед и выпадом, либо атаку с финтами и выбором сектора с серией шагов вперед и выпадом, заранее определив последовательность чередования действий. 2-й партнер остается на месте либо отступает шагами назад, меняя дистанцию, и получает удар. 1-й партнер с учетом изменения дистанции либо сокращает глубину нападения, либо выполняет атаку с удлинением на отступление 2-го партнера. Затем партнеры меняются инициативой.	30 мин	Контроль техники выполнения финтов, передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием, последовательности чередования атак.
6.	Тренировочные бои. Ведение боев с установкой на нанесение удара по маске в простой атаке с серией шагов и выпадом, либо в атаке с финтами и выбором сектора с серией шагов вперед и выпадом, чередуя обе атаки. Атакованный партнер должен отражать атаки с нанесением ответа по маске.	20 мин	Контроль техники выполнения финтов, передвижений, точности сохранения дистанции и владения оружием, последовательности чередования атак.

3.10. 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 команду 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 движения 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 осложняет 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 бегает 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 площади 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 устраивают 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. 2. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры. 3. За границу площадки выбегать нельзя. Выбежавший 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 вернувшегoся 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 передви-

гается 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. Выбравший 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.

3.11. Практические рекомендации, направленные на освоение приемов нападения и маневрирования, техники владения оружием у начинающих фехтовальщиков на саблях

Тренировка начинающих фехтовальщиков на саблях строится с учетом двигательных и психомоторных возможностей 8-9 летних детей, поскольку далеко не все приемы нападения и маневрирования, а также действия оружием можно осилить в данном возрасте. Практический опыт тренировки начинающих саблистов убеждает, что такие приемы маневрирования, как скачок вперед и выпад, выпад + выпад, способы

удлинения атаки серией шагов вперед и выпадом с повторным выпадом представляются весьма сложными по координации движений для 8-9 летних детей. Не менее трудными для освоения следует считать удары переносом по левому боку, выполняемые в атаках и ответах, а также нижние защиты с ответом. Вместе с тем следует понимать, что специализированные умения, куда входит чередование простой атаки ударом по маске с атакой с финтами и выбором сектора, защиты с выбором в фехтовании на саблях являющихся важной составляющей технико-тактического оснащения занимающихся. Поэтому технически сложные для выполнения приемы передвижений и действия оружием следует применять в тренировке сначала в режиме ознакомления, и лишь после адаптации детей к этим приемам следует переходить к их освоению. Между тем на первом году обучения подавляющее большинство занятий должно быть направлено на освоение техники удара по маске в атаках и ответах, защит обусловленных и с выбором. А способы выполнения простых атак ударом по маске должны разнообразиться за счет исходной дистанции и использования ответных атак в обязательном порядке, чтобы дети не теряли интереса к занятиям. Очень важны при этом тренерские установки спортсменам определять глубину нападения при реализации простых атак ударом по маске.

Многие приемы нападения и маневрирования, комбинации приемов передвижений дети выполняют с ошибками. Следует обращать на это внимание, но не превращать тренировку в непрерывное повторение, «задалбливание» этих приемов с целью их исправления. По истечении времени, при должном внимании к технике выполнения все станет на место, а содержание занятий при этом не превратится в монотонное повторение одних и тех же приемов.

Обобщение многолетнего опыта тренировки начинающих фехтовальщиков на саблях позволяет выделить типовые ошибки, которые следует избегать с помощью их предупреждения.

1. Если не обращать внимание на положение большого пальца при держании сабли (а он должен располагаться на рукоятке примерно в 3-х сантиметрах от внутренней поверхности гарды), то во время взаимодействия с оружием противника весьма вероятны травмы большого пальца из-за отсутствия зазора между пальцем и гардой. Следовательно, с первых тренировочных занятий необходим тренерский контроль, а также самоконтроль правильной техники держания оружия.

2. Освоение передвижений в боевой стойке в течение первого года тренировки должно проводиться в условиях постоянного

контроля положения стоп начинающих саблистов с неизменным требованием строго сохранять необходимое расстояние между стопами и положения центра тяжести фехтовальщика на одном уровне. К этому относится также недопустимость заваливания коленей внутрь.

3. Начинающие саблисты, выполняя приемы нападения и маневрирования, а также их комбинации, нередко допускают ошибки, выражающиеся в неправильной постановке сзади стоящей ноги. Она у них не переставляется, а «волочитя» вслед за впереди стоящей к противнику ногой. Данная ошибка, укоренившаяся у юного фехтовальщика, может стать серьезным тормозом в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

4. В процессе выполнения серии шагов вперед и назад нередко можно заметить, что юные саблисты переходят на приставные шаги, что совершенно недопустимо и противоречит правильной координации движений ногами во время маневрирования и к тому же искажает точность положения туловища в боевой стойке.

5. Освоение техники приемов маневрирования, состоящих из серии шагов вперед (назад) и выпада, а также повторных серий шагов и выпада должно проходить в условиях постоянного контроля техники, не допуская «смазывания» движений при переходе от одного приема передвижения к другому. Иными словами, начинающий саблист должен стремиться к точному выполнению каждого шага и каждого выпада, сколько бы их не входило в комбинацию приемов нападения и маневрирования. При этом завершение атаки требует обязательной фиксации положения выпада в индивидуальном уроке и упражнениях с партнером.

6. Начинающие саблисты при освоении техники атак и защит довольно часто грешат излишне широкой пространственной амплитудой движения оружием. В процессе освоения ударных и оборонительных действий оружием необходимо в обязательном порядке формировать у начинающих правильное представление о начальных, промежуточных и конечных фазах положения сабли при выполнении атакующих или защитно-ответных действий. Следует помнить, что, обучая технике работы с оружием при нанесении ударов, исключительно важно сохранять прямолинейность и непрерывность движения гардой вперед с дужкой эфеса, направленной в сторону противника.

7. Необходимо также контролировать в боевой стойке пространственное положение клинка по отношению к предплечью так, чтобы этот угол составлял примерно 45 градусов, что минимизирует стремление к замаху при ударе.

8. Любая учебная схватка, завершаемая ударом, должна быть

мгновенно и четко зафиксирована саблистом и лишь после этого спортсмен закрывается боевую стойку.

9. При выполнении атак с удлинением, где имеют место много-темповые движения оружием и ногами, следует добиваться правильной координации между управлением саблей и перемещением ног, не обращая внимания на возможные пространственные недочеты в работе оружием.

3.12. 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 привыкание 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.

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., Ръжкова Л.Г. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки. – М., : «Сарма», 266 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
5. 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. Фехтование на саблях - 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>