**Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта**

**Администрации города Иванова**

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**спортивная школа олимпийского резерва №2**

Согласовано.

Председатель комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Федосеева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Утверждаю.

Директор МБУ СШОР №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Шаварина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

Рассмотрено и принято на заседании общешкольного тренерского совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 года

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП) по виду спорта «фехтование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. №40

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки - 3 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

г. Иваново

2018 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | СОДЕРЖАНИЕ |  |  |
| **1** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |  |
| 1.1 | Характеристика вида спорта «фехтование», его отличительные особенности |  | 3 |
| 1.2 | Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки |  | 4 |
| 1.3 | Организация, планирование и учёт тренировочной работы |  | 4 |
| 1.4 | Воспитательная работа |  | 5 |
| **2** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** |  |  |
| 2.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» |  | 6 |
| 2.2 | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» |  | 6 |
| 2.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование» |  | 7 |
| 2.4 | Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фехтование» |  | 8 |
| 2.5 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки |  | 8 |
| 2.6 | Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |  | 9 |
| 2.7 | Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства |  | 10 |
| 2.8 | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки |  | 11 |
| 2.9 | Режимы тренировочной работы |  | 11 |
| 2.10 | Перечень тренировочных сборов |  | 13 |
| 2.11 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку |  | 15 |
| 2.12 | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки |  | 16 |
| 2.13 | Обеспечение спортивной экипировкой |  | 18 |
| 2.14 | Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке юных фехтовальщиков (%) |  | 21 |
| 2.15 | Примерные количественные показатели применения средств тренировки в многолетней подготовке юных фехтовальщиков |  | 22 |
| **3** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |  |  |
| 3.1 | Основные принципы построения тренировки |  | 23 |
| 3.2 | Методы технического и тактического совершенствования |  | 23 |
| 3.3 | Краткое содержание программного материала для теоретических занятий |  | 24 |
| 3.4 | Краткое содержание методических указаний |  | 26 |
| 3.5 | Программный материал для практических занятий по технико-тактической практике |  | 34 |
| 3.6 | Общие требования по освоению техники и тактики, теории фехтования  |  | 57 |
| 3.7 | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля |  | 57 |
| **4** | **СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |  | 59 |
| **5** | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** |  | 64 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
	1. **Характеристика вида спорта фехтование, его отличительные особенности**

Фехтование – один из видов единоборств, в котором используется спортивное оружие. Умение владеть оружием позволяет уравнять в силах людей разной физической подготовленности и комплекции. Фехтование – это умение наносить удары (уколы) посредством атак и зашит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Решающим фактором в победе является способность к нестандартному мышлению и умение ориентироваться в быстро меняющейся ситуации. Это ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтовании – это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Особенностью представленной программы являются понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки - это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки.

Цели программы:

-обучение всесторонне развитых юных спортсменов, а также спортсменов высших разрядов в условиях спортивной подготовки через вовлечение подростков в занятия фехтованием, в систематические занятия физическими упражнениями, решение социально-экономических, воспитательных проблем подрастающего поколения;

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

Программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки и направлена на решение следующих задач:

* укреплять здоровье и психические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой фехтования, успешного ведения поединков;
* осваивать базовые средства единоборства, на основе которых более эффективно строится многолетнее технико-тактическое совершенствование;
* вести работу по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы;
* выявлять одаренных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в СШОР;
* обеспечивать обучающимся знания в области гигиены, первой медицинской помощи, а также теоретическим и практическим основам оценки своего состояния;
* воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
	1. **Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки**

Многолетняя система подготовки спортсменов осуществляется последовательно и поэтапно: этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация: 1-2 годы – начальная, 3-5 годы - углублённая), этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. Основные задачи:

* развитие морфофункциональных возможностей на основе разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья занимающихся;
* развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков;
* изучение основ школьной техники фехтования;
* формирование у занимающихся сознательного отношения к занятиям спортом.

Тренировочный этап. Задачи:

* дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма и укрепление здоровья занимающихся;
* развитие и совершенствование основных физических качеств;
* совершенствование навыков и умений в технической и тактической подготовленности занимающихся;
* изучение основ теории фехтования.

Этап совершенствования спортивного мастерства ставит перед собой следующие задачи:

* дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма на основе развития, основных физических качеств занимающихся,
* укрепление здоровья спортсменов;
* дальнейшее совершенствование специализированных навыков и умений фехтовальщиков;
* углубление теоретических знаний спортсменов.

В соответствии с задачами и основываясь на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, последовательности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного результата, определены наполняемость и режим тренировочной работы по фехтованию.

Комплектование групп.

Приём документов на зачисление поступающих в спортивную школу проводится в соответствии с Порядком зачисления в СШОР №». Зачисление в группы начальной подготовки, а также в тренировочные группы производятся по заявлению законных представителей несовершеннолетнего или самого совершеннолетнего поступающего. Необходимо также письменное разрешение врача поликлиники по месту жительства о занятии данным видом спорта.

При зачислении в школу поступающие сдают приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом и этапом спортивной подготовки.

Комплектование учебных групп осуществляется круглогодично (при наличии вакантных мест) руководством школы и тренерско-преподавательским составом на основе данной программы.

* 1. **Организация, планирование и учёт тренировочной работы**

Предлагаемый настоящей программой примерный учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Количество учебных часов в год планируется из расчета 52 недель в год, в том числе 46 недель в условиях школы и дополнительно 6 недель для проведения занятий в период зимних и летних каникул в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно-тренировочных сборах. В период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях и на учебно-тренировочных сборах недельная учебная нагрузка устанавливается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был полностью выполнен. Для подготовки сборных команд к участию в республиканских, международных и других соревнованиях спортшкола имеет право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к республиканским и до 18 дней к международным соревнованиям.

Годичный цикл тренировки в спортивной школе планируется на 52 календарные недели и разделен на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, учитывая, что весь учебный процесс здесь носит подготовительный характер.

Задачи периодов, их длительность, структура и содержание тренировочного процесса определяются календарем проведения спортивно-массовых мероприятий и закономерностями развития и становления спортивной формы. При такой периодизации годичного цикла тренировок для каждого контингента занимающихся имеются свои особенности, с учетом которых осуществляется планирование и распределение программного материала учебных групп.

Занятия в спортивной школе по фехтованию по форме проведения подразделяются на теоретические, методические и практические, учебную практику по овладению навыками инструктора-общественника.

Практическая форма проведения занятий включает групповые и индивидуальные тренировочные занятия в условиях школы, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, контрольные тренировки и соревнования, индивидуальное обследование.

Тренировочные занятия проводятся по форме урока, по общепринятой схеме и состоят из подготовительной части (разминка), основной и заключительной части.

Работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования.

* 1. **Воспитательная работа**

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, также в свободное от занятий время и имеет следующие задачи:

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности молодых спортсменов;
* воспитание у спортсменов патриотизма и интернационализма, явного понимания ими роли нашего государства в международной политике;
* воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу;
* вовлечение учащихся в активную общественную жизнь.

Воспитательная работа проводится в форме:

* лекций о международной политике и внутренней жизни страны;
* изучения истории своего народа, края, экскурсии к памятникам, встречи со знаменитыми людьми;
* вовлечения юных спортсменов в общественно-полезный труд.

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, своевременное, без опозданий, проведение тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с родителями и классным руководителем юного спортсмена.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица 1

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
	спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество лиц (человек) в группе |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 2 |

Таблица 2

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивной | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 19-22 | 16-17,5 | 13-14 | 8-10 | 5-6,5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12,5-13 | 9-11,5 | 8,5-9 | 5-7 | 3-4,5 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 50-60 | 60-65 | 65-70,5 | 72-73,5 | 74-75 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5-10 | 4-5 | 4-4,5 | 4,5-5,5 | 6-8 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2,5 | 2-3 | 4-5,5 | 6-7,5 |

Таблица 3

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков |
| соревнований, поединков | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивногомастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 6 | 8 | 10 |
| Главные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Поединки | 24 | 36 | 120 | 144 | 168 |

Таблица 4

* 1. **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фехтование»**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:1 - незначительное влияние, 2 - среднее влияние, 3 - значительное влияние.

Таблица 5

* 1. **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе
	начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Мальчики | Девочки |
| Скорость | 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) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 7,6 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 9,8 с) |

Таблица 6

* 1. **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,8 с) | Бег 14 м (не более 4 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 16 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) |
|  | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,8 с) |
|  | И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) | И.П. - упор лежа, в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 7

* 1. **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы
	для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,6 с) | Бег 14 м (не более 3,8 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела) | Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
|  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Таблица 8

* 1. **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Объем тренировочной | Этапы и периоды спортивной подготовки |
| нагрузки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 5 | 5 | 6 | 8 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 260 | 260 | 312 | 416 | 520 |

**2.9. Режимы тренировочной работы**

Численный состав тренировочных групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяются с учетом этапов спортивной подготовки, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее ФССП). Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до двух лет | 12 |
| свыше двух лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 28 |

Данный недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа спортивной подготовки.

Выполняя цели и задачи, определённые ФССП и учредителем, спортивная школа вправе уменьшить объём тренировочной нагрузки ниже максимального, но не более, чем на 20 процентов.

Таблица 9

**2.10. Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников тренировочных |
|  |  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |  | сборов |
| 1. Тренировочные сборы |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 |  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 |  | подготовку |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |  |  |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФКиС) | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

**2.11. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» допускаются лица, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для выполнения физических нагрузок.

Возраст спортсмена, проходящего спортивную подготовку, должен соответствовать нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Прохождение отдельных этапов (начиная с этапа спортивной специализации) спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему индивидуального отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Индивидуальный отбор является составной частью всей системы подготовки спортсменов. Он имеет место на всех этапах многолетней спортивной подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

Кроме того, целесообразно собрать о занимающихся следующую информацию:

- состояние здоровья и уровень физического развития;

- свойства нервной системы;

- способности к освоению спортивной техники и тактики;

- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соревновательный опыт;

- способность само реализовываться в экстремальных условиях крупных соревнований.

В число критериев отбора спортсменов в сборные команды включают следующие показатели:

- спортивные результаты последних соревнований;

- соответствие содержания соревновательных программ современным требованиям;

- состояние здоровья;

- уровень функциональной готовности;

- соревновательную надежность;

- личностные особенности взаимоотношений;

- тактику спортивной перспективы.

Психическое развитие спортсменов, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

Таблица 10

**2.12. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Верстак слесарный с тисками | комплект | 1 |
| 2. | Доска информационная | штук | 2 |
| 3. | Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием | комплект | 8 |
| 4. | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
| 5. | Клинки | штук | 28 |
| 6. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
| 7. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 8. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 14 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 12. | Секундомер | штук | 4 |
| 13. | Скакалка | штук | 14 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 15. | Стандартное тренировочное оружие | штук | 14 |
| 16. | Стандартное электрооружие | штук | 14 |
| 17. | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
| 18. | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 19. | Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов | штук | 2 |
| 20. | Укороченное тренировочное оружие | штук | 14 |
| 21. | Укороченное электрооружие | штук | 14 |
| 22. | Электропаяльник | штук | 2 |
| 23. | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 2 |
| Для спортивных дисциплин: шпага, рапира |
| 24. | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 2 |
| 25. | Заточный станок (электронаждак) | штук | 1 |
| Для спортивной дисциплины: шпага |
| 26. | Щуп для шпаги | штук | 2 |

|  |
| --- |
| Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки |
| п/п |  | измерения | единица | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивной дисциплины: шпага |
| 1. | Клинок к электрошпаге | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 2. | Шнур к электрошпаге | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Электронаконечник к электрошпаге | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 4. | Электрошпага | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: рапира |
| 5. | Клинок к электрорапире | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 6. | Электронаконечник к электрорапире | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 7. | Электрорапира | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: сабля |
| 8. | Клинок к сабле | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 8 | 1 |
| 9. | Сабля в комплекте | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

Таблица 11

**2.13. Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество |
| 1. | Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник) | штук | 14 |
| 2. | Маска стандартная для фехтования | штук | 14 |
| 3. | Нагрудник детский стеганый (ватник) | штук | 14 |
| 4. | Нагрудник для тренера | штук | 2 |
| 5. | Налокотники для фехтования | штук | 14 |
| 6. | Перчатки для фехтования | штук | 14 |
| 7. | Протектор груди (женский) | штук | 14 |
| 8. | Протектор груди (мужской) | штук | 14 |
| 9. | Протектор-бандаж для паха | штук | 14 |
| 10. | Чехол для оружия | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: шпага |
| 11. | Шнур к электрошпаге | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: рапира |
| 12. | Шнур к электрорапире | штук | 14 |
| 13. | Электрокуртка | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины: сабля |
| 14. | Шнур к сабле | штук | 14 |
| 15. | Электрокуртка | штук | 14 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гетры белые | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Маска стандартная для фехтования | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Нагрудник для тренера | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Налокотники для фехтования | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатка | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Перчатки для фехтования | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Протектор груди (женский) | штук | на занимающуюся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Протектор груди (мужской) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Туфли для фехтования | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Чехол для оружия | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: шпага |
| 13. | Средство для защиты ноги | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Средство для защиты руки | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: рапира |
| 15. | Футболка для беспроводного оборудования | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 16. | Шнур к электрорапире | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 17. | Электрокозырек на маску | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 18. | Электрокуртка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Для спортивной дисциплины: сабля |
| 19. | Футболка для беспроводного оборудования | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 20. | Шнур к электросабле | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 21. | Электрокуртка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 22. | Электронакладка на перчатку | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: рапира, сабля |
| 23. | Шнур-масса | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |

Таблица 12

**2.14. Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке юных фехтовальщиков (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Годы обучения | Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса |
| Самостоятельное выполнение | На подсобных снарядах |  С партнером | Индивидуальный урок | Боевая практика |
| Этап начальной подготовки | 1-й | 38,4 | 23,2 | 27,5 | 5,3 | 5,6 |
| 2-й | 30,7 | 23,8 | 29,1 | 8,3 | 8,1 |
| 3-й | 25,5 | 20,7 | 30,1 | 11,4 | 12,3 |
| Этап тренировочный | 1-й | 18,6 | 14,5 | 29,9 | 18,6 | 18,4 |
| 2-й | 14,7 | 11,8 | 30,2 | 21,2 | 22,1 |
| 3-й | 11,6 | 10,7 | 27,3 | 24,1 | 26,3 |
| 4-5-й | 9,7 | 8,8 | 24,0 | 27,6 | 29,9 |
| Этап спортивного совершенствования | 1-й | 8,0 | 6,8 | 21,1 | 29,3 | 34,8 |
| 2-й | 7,5 | 6,2 | 17,3 | 30,4 | 38,6 |
| 3-й | 7,0 | 6,0 | 13,8 | 32,0 | 41,2 |

Таблица 13

**2.15. Примерные количественные показатели применения средств тренировки в многолетней подготовке юных фехтовальщиков**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапыподготовки | Годыобучения | Количественные показатели применения средств тренировки |
| Индивидуальные уроки | Тренировочные бои | Бои в соревнованиях |
| Этап начальной подготовки | 1-й2-й3-й | 10-1515-2525-40 | 170-230440-560750-850 | 24-03032-4040-50 |
| Этап тренировочный | 1-й2-й3-й4-5-й | 40-4555-7070-8080-90 | 1000-12001450-16501850-20502150-2350 | 80-90110-120170-190210-230 |
| Этап спортивного совершенствования | 1-й2-й3-й | 90-110100-120110-120 | 2700-30003100-34003500-3700 | 280-320300-360360-440 |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
	1. **Основные принципы построения тренировки**

Эффективность системы спортивной тренировки в современном фехтовании во многом определяется уровнем реализации в процессе занятий конкретных теоретических и методических положений, отражающих структурные закономерности ее построения и характеристики соревновательной деятельности в каждом виде оружия.

1. Преимущественная техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.
2. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных действий спортсменов в избранном виде оружия.
3. Постоянное специализирование проявлений двигательных психических качеств. Функциональная подготовленность.
4. Индивидуализация состава действий тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.
5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступления в главных соревнованиях годичного цикла.
6. Комплексность действия на фехтовальщика при использовании средств технической и тактической подготовки.
7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки, их поли соревновательное построение.
8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности.
9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования, а также по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков.
10. Комплектование состава спарринг- партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техническим, тактическим и личностным характеристикам.
11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификационным показаниям.
	1. **Методы технического и тактического совершенствования**

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств и методы овладения двигательными действиями не в полной мере подходят для повышения спортивной квалификации фехтовальщиков.

Объясняется это прежде всего постоянно меняющимися составом действий и тактической неопределенностью ситуации в бою, что требует от спортсменов специализированности не только двигательных качеств, но и психических функций (внимания, восприятия, представления, двигательных реакций, памяти, мышления).

Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферы.

Методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков:

1. Повторение действий в заданных ситуациях.
2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.
3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирований.
4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.
5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применений действий.
6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.
7. Моделирование тактических сюжетов с вероятным составом и последовательностью действий в фехтовании.
8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.
9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуации.
	1. **Краткое содержание программного материала для теоретических занятий**

**Обеспечение комплексной безопасности жизнедеятельности спортсменов**

Общие требования безопасности в спортивном зале по фехтованию. Техника безопасности для спортсменов во время спортивных соревнований и Правила безопасности во время поездок. Техника безопасности для воспитанников на занятиях общей физической подготовкой. Правила безопасного поведения подростков на дорогах и на транспорте, а также в чрезвычайных ситуациях и при угрозе осуществлении террористического акта. Техника безопасности для учащихся при возникновении пожара и правила электробезопасности. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Меры безопасности при проведении массовых мероприятий.

**Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков**

Характеристика понятий, относящихся к процессу воспитания (деятельности воспитателя). Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики единоборства.

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре. Физическая культура как основная часть общей культуры, средство воспитания. Ее назначение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллектива спортивной школы олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

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

Спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Задачи развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами и повышения авторитета нашей страны.

**Обзор состояния и развития фехтования в РФ и в мире**

Характеристика фехтования, его значение и место в Российской системе физического воспитания. Виды фехтования.

Краткий исторический обзор развития фехтования в СССР и в России. Зарождение фехтования в России в XVIII веке. Развитие рукопашного боя и фехтования при Петре I. Место фехтования в системе военно-физической подготовки русской армии. Основоположники отечественной школы фехтования, их труды по методике обучения фехтованию. Первые официальные состязания по фехтованию на звание чемпиона России (1860 г.). Распространение фехтования в различных городах России.

Фехтование в первые годы после Октябрьской революции 1917 г. Фехтование в системе Всеобуча. Роль главной военной гимнастическо-фехтовальной школы в развитии фехтования в городах и республиках Советского Союза.

Первые губернские Олимпиады по фехтованию. Первые кружки фехтования в спортивных обществах и учебных заведениях. Первые первенства СССР. Первая встреча с зарубежными спортсменами (Турция). Фехтование во время Великой Отечественной войны.Фехтование в послевоенные годы. Выступление федерации фехтования СССР в ФИЕ, выступления федерации фехтования России в ФИЕ. Выступления и победы советских и Российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях мировых первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России по фехтованию.

Современное состояние фехтования в России. Задачи дальнейшего развития фехтования.

**Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений**

Краткие сведения о двигательных и психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомно-физиологическая характеристика фехтования.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применение в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

**Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

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

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, вовремя и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумовые или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

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

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

**Правила соревнований, организация и проведение соревнований**

Воспитательное и агитационное значение соревнований. Календарный план соревнований. Смета. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований.

Подготовка мест соревнований. Разметка дорожек, оформление демонстрационных щитов, подготовка электрооборудования, проверка электрофиксаторов, секундомеров (часов).

Прием и проверка на участие в соревнованиях. Совещание судейской коллегии совместно с представителями команд. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов, отчетов о проведенных соревнованиях.

Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия. Правила и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Условия проведения соревнований. Правила ведения боя. Нарушение правил боя и санкции участникам и тренерам.

* 1. **Краткое содержание методических указаний**

**Основы методики тренировки в фехтовании**

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Применение диагностических принципов в обучении и тренировке. Воспитывающий и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и специализирование двигательных навыков у фехтовальщиков в процессе тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Последовательность обучения отдельным приемам, действиям, умениям. Определение ошибок и их исправление.

Взаимосвязи между физической, технической и тактической, психологической подготовкой для достижения высоких спортивных результатов.

Воспитание моральных и волевых качеств у фехтовальщиков в процессе обучения, тренировки и соревнований.

Групповой урок как основная форма организации и проведения тренировочного процесса. Схема урока. Содержание и формы организации тренировочных занятий с различными группами занимающихся. Учет периодов годичного цикла тренировки. Дозировка нагрузок.

Построение индивидуального урока. Место индивидуального урока в тренировочном процессе.

Место и значение соревнований в тренировочном процессе. Особенности построения занятий перед соревнованиями. Поддержание уровня подготовленности между соревнованиями.

**Физическая подготовка**

Цели и задачи физической подготовки для фехтовальщика.

Разновидности двигательных качеств и спортивная работоспособность фехтовальщика.

Характеристика средств и методов повышения уровня физической подготовленности и специализирования двигательных качеств фехтовальщиков.

Средства специализирование физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться.

Характеристика средств и методов физической подготовки. Методика учета оценки состояния и динамики физической подготовленности для разных групп занимающихся, Контрольные нормативы.

**Основы техники и тактики фехтования**

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке фехтовальщика. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов.

Эволюция техники и тактики в связи с развитием фехтования, изменения правил соревнований. Понятие о приеме и действии. Типовой состав приемов и действий.

Индивидуальные особенности в технике спортсменов высшей квалификации. Тактические характеристики подготовки и применения действий.

Анализ техники основных положений и движений (приемов) фехтовальщика: боевая стойка, приемы передвижений, выпад, «стрела», позиции, соединения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), финты, батманы, захваты. Анализ техники боевых действий нападения и защиты. Атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя – подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Тактические умения и рекомендации по их освоению.

**Планирование спортивной тренировки**

Понятие о планировании спортивной тренировки. Цели и задачи планирования, виды планирования – перспективное, текущее и оперативное.

Система многолетней подготовки – основа спортивных успехов фехтовальщика. Годичный план тренировки и его взаимосвязь с календарем соревнований. График тренировки и участия в соревнованиях.

Построение годичного цикла. Периоды и этапы тренировки, их задачи и содержание.

Планы тренировки – перспективные, годичные, месячные, недельные.

Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований.

Схема и содержание тренировочного занятия в зависимости от периода и этапа тренировки, уровня подготовленности занимающихся. Дозировка нагрузки на занятиях.

Индивидуальный план тренировки.

Дневник спортсмена. Ведение дневника.

**Содержание психологической подготовки**

Психологическая подготовка направлена на проявление максимальных возможностей фехтовальщика в соревнованиях, формирование умений успешно применять изученные на тренировке действия в условиях боя для достижения победы.

Основной задачей психологической подготовки является достижение состояния готовности к основным соревнованиям.

Частными задачами психологической подготовки фехтовальщика следует считать:

а) создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации;

б) создание уверенности в своих силах;

в) овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, поведением;

г) воспитание стремления целеустремленно бороться за победу;

д) обладание помехоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Психологическая подготовка имеет общую направленность, а также предполагает применение средств и методов подготовки к отдельному соревнованию.

В отдельные периоды тренировки психологической подготовке необходимо уделять особое внимание, в частности при непосредственной подготовке к соревнованиям и во время участия в них, учитывая также психологическое воздействие тренера.

К средствам психологической подготовки спортсмена-фехтовальщика следует отнести: рассказ и убеждения со стороны тренера; выполнение посильных задач достижения результата; проведение специально подобранных упражнений в парах, индивидуальных уроках и учебных боях; применение установок перед боями, тренировочными соревнованиями, основными соревнованиями сезона.

После боев необходимо обсуждение и анализ положительных и отрицательных сторон поведения спортсмена в поединках и в промежутках между ними. Спортсмен приучается к самоанализу, самокритике и умению управлять собой в сложных ситуациях боя и соревнований.

Тренер должен являться высшим авторитетом в спортивной деятельности занимающихся, особенно детей, поэтому его слово, жесты, взгляды, поведение оказывают влияние на тактику боя.

Определенной проблемой психологической подготовки является реализация индивидуального подхода в тренировке. Поэтому постоянное наблюдение за занимающимися, изучение их характеров, привычек, умений является предпосылкой для эффективного психологического воздействия на процессе их подготовки.

**Методика создания психологических предпосылок для ускорения процесса технико-тактического совершенствования**

Освоение психологических взаимосвязей между совершенствуемыми боевыми действиями в индивидуальных уроках и парных упражнениях достигается на основе выполнения:

1) контратак после осваиваемых защит;

2) контрзащит с контрответами и ремизов после осваиваемых атак, контратак, ответов.

Развитие инициативы в выборе и применении боевых действий совершенствуется:

- выполнением различных действий, целесообразных для применения в определенной ситуации;

- выполнением определенного действия в различных ситуациях;

- выполнением после определенного подготавливающего действия различных действий нападения и защит;

- выполнением определенного действия после различных подготавливающих действий;

- выбором действий на основе оценки результатов применения средств разведки.

Создание оптимальных самооценок об уровне квалификации создается варьированием направленностью индивидуальных уроков, включающих следующие их разновидности:

- обзорные уроки, направленные на прогон широкого объема средств фехтования;

- репертуарные уроки, направленные на совершенствование важнейших боевых средств, индивидуализацию их состава;

- «немые» уроки, упражнения с соревновательным или облегченным обслуживанием тренера (партнера);

- уроки подготовки к боям с левшой, противником, имеющим индивидуальные психофизические характеристики, особенности тактики ведения боев.

Освоение психологических особенностей тактики построения боев, участия в соревнованиях предусматривает:

- ведение боев различной продолжительности, на различное количество уколов (ударов), с противниками различной силы и боевой манеры;

- участие в тренировках и официальных соревнованиях с различными системами проведения;

 выполнением определенных задач по применению действий, построению поединков в тренировочных боях и соревнованиях.

Специализирование проявлений свойств внимания, памяти, мышления достигается использованием приемов и действий фехтования в индивидуальных уроках, парных упражнениях, боях, направленных на максимальные проявления и специализирование психических качеств, формированием специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, создающих уверенность в способности эффективно действовать в неожиданных схватках, завязках.

Для совершенствования волевых качеств целесообразно использовать:

- выполнение нападений и защит с больших расстояний чем обычно, вынуждая к предельному преодолению дистанции;

- выполнение приемов и действий с максимальной быстротой;

- сохранение техники движений оружием, боевой стойкой, передвижений, быстроты выполнения боевых действий в тренировке на фоне усталости;

- достижение определенного временного взаимодействия в схватках, требующих проявлений устойчивости внимания;

- выполнение экспромтных действий, схваток типа «немого урока», требующих максимальной интенсивности внимания;

- выполнение действий при соревновательном противодействии тренера (партнера).

Средствами регулирования психических процессов, эмоциональных состояний являются:

1) задания на технико-тактическое совершенствование, выполнение модели ведения боя, конкретного поведения в тренировочном процессе и в ходе соревнований;

2) проведение направленной разминки;

3) разбор тренировочной и соревновательной деятельности с целью переключения от «переживаний» к анализу факторов, воздействующих на ее результаты;

4) само регуляция эмоциональных состояний с использованием речитативов, направленных на самовнушение.

**Методические указания по использованию средств и методов тренировки**

При составлении программы за основу было взято выделение и систематизация средств для реализации ведущей педагогической задачи тренировки по овладению техническими приемами, боевыми действиями, тактическими умениями, специализировании проявлению двигательных и психических качеств, приобретению теоретических знаний.

Главное при построении занятий – преемственность между наиболее типичными для современного фехтования специализированными навыками и качествами, способствующая их переносу в соревновательные бои. Параллельно осуществляется формирование необходимых основ знаний и уровня физической подготовленности для ускорения процесса совершенствования в избранном виде спорта.

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

Техническое совершенствование строится на основе последовательного повышения качественных требований к взаимодействию с противником в ситуациях простого реагирования, взаимоисключающего выбора, при выполнении действий с заданной быстротой, длиной, ритмом, в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью, при возникновении рефлекторных помех.

Тактическое совершенствование 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, выжидательно и скоростно, вести их на различных дистанциях и произвольно выбирая исходные положения оружия.

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок к ускорению переноса освоенных действий в условиях боя, специализирование проявлений двигательных реагирований, развитие устойчивости к рефлекторным и эмоциональным помехам, реализацию в упражнениях и боях заданий тренера.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков, их применение в условиях неожиданно изменяющихся дистанционных и моментных параметров ситуаций, на повышение уровня специализированности качеств, важнейшим среди которых являются ловкость и быстрота. Среди основных средств физической подготовки – спортивные и подвижные игры, соревновательные упражнения и задания на целевую точность.

Участие в соревнованиях и ведение тренировочных боев имеет для фехтовальщика чрезвычайно важное значение, поскольку действие или умение можно считать освоенным лишь в том случае, если спортсмен его результативно применяет в соревновательных поединках. Вместе с тем, их объемы в тренировке фехтовальщика сравнительно невелики. Объясняется это двумя причинами. Во-первых, значительными требованиями, которые предъявляют условия соревнований к функциям всех систем организма спортсмена. Во-вторых, сложностью управления процессом тренировки во время проведения, направленного на оптимизацию количественных и качественных характеристик действий. Поэтому основной объем времени в тренировке фехтовальщиков на выполнение специально подобранных упражнений, посредством которых успешно реализуются задачи освоения и совершенствования двигательных структур приемов, повышения результативности и адекватности применяемых средств ведения поединков, оптимизации пространственных и временных параметров выполнения разновидностей действий, достижения точности уколов (ударов) и др.

**Формирование морально-этических установок**

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер практически может ее проводить во время тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах или в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Организация этой части воспитания спортсменов должно иметь постоянную связь с общеобразовательной школой, с семьями занимающихся.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного отношения к тренировкам, организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности спортивной школы (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами должны быть:

-личный пример и педагогическая квалификация тренера;

- четкая и творческая организация тренировок;

-формирование и укрепление дружеских взаимоотношений в группах занимающихся;

-оптимальное моральное стимулирование;

-личный пример и помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

-творческое участие спортсменов в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов их выполнения;

-взаимопомощь и взаимная требовательность со стороны спортсменов;

-эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Спортивным школам необходимо иметь и постоянно обновлять стенды спортивной славы с фотографиями, призами, наградами, завоеванными спортсменами школы. Это способствует воспитанию преданности клубу, формированию патриотизма у российских спортсменов. Важное место в этих целях занимают встречи с известными спортсменами.

Эффективными формами воспитательной работы являются торжественные празднования дней рождения спортивной школы и выпуска окончивших ее спортсменов.

Большие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов получает тренеров спортивных и оздоровительных лагерях, где успешно могут проводиться:

-собрания команды;

-лекции и беседы о жизни страны и международном спортивном движении;

-информация о спортивных событиях в мире;

-участие в субботниках;

-встречи с интересными людьми, ветеранами спорта.

Эти мероприятия ставят своей целью воздействие на личность юного спортсмена, рост его самосознания, чувство ответственности за авторитет страны.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности юных спортсменов, направляя их на формирование единства спортивных целей, тесные и многообразные контакты между ними. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать такие формы, как:

-введение единого ритуала торжественного приема спортсменов и проводов выпускников школ;

-постоянный контроль за итогами воспитательной работы в группах с заслушиванием их анализа на педагогическом совете школы;

-создание «Летописи славы школы» в виде интернет-страницы с фотографиями и сведениями о лучших достижениях спортсменов;

-активное привлечение новых учащихся школы ко всем общественным мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

-обсуждение неправильного поведения спортсмена при дисциплинарных нарушениях с участием команды и тренерского состава;

-участие спортсменов школы в обсуждении итогов работы в конце сбора и в составлении планов на следующие сборы;

-использование культурно-массовых мероприятий (посещения театров, выставок, просмотры кинофильмов, встречи с интересными людьми, болельщиками, составами других команд, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания на соревнованиях и др.)

Значительное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями спортсменов, тренер может сделать вывод об уровне сформированности у своих воспитанников морально-волевых качеств. Атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических качеств, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в тренерском дневнике не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовленности, настраивать спортсменов перед соревнованиями, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Тренердолжен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юных спортсменов предполагает изучение, учет и использование всех позитивных факторов воздействия на личность занимающихся. Поэтому, разрабатывая планы тренировок спортсменов спортивной школы олимпийского резерва, тренеруследует планировать изучение особенностей их поведения во время учебной и общественной деятельности, факторов повышенного влияния на действия и убеждения, чтобы уметь максимально их использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать негативные последствия.

**Восстановительные средства**

В результате систематических тренировок в организме могут развиться два противоположных состояния:

-повышение уровня тренированности при восполнении энергетических ресурсов в восстановительном процессе;

-снижение уровня тренированности из-за хронического переутомления, неполного восстановления.

Педагогические наблюдения показали эффективность проведения отдельных тренировочных занятий на фоне не довосстановления с целью быстрого стимулирования функциональных систем организма. Однако, частое повторение подобного состояния может привести к изменениям, которые в практике квалифицируются как перетренированность, вплоть до выраженного истощения, что особенно опасно для растущего организма юных спортсменов. Поэтому тренировка подростков на фоне не довосстановления допустима лишь при хорошей их общей и специальной подготовленности.

В систему активного восстановления входит комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства являются основными, поскольку методически неправильное построение тренировки не дает желаемого результата, несмотря на использование эффективных средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления при рациональном их использовании в течение всего тренировочного микроцикла повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, быстрее снимают общее и местное утомление. Уменьшая время восстановления между тренировочными микроциклами, отдельными занятиями, эти средства создают дополнительные возможности роста работоспособности в условиях напряженных занятий спортом.

Рациональное и сбалансированное питание способствует быстрейшему восполнению энергозатрат и повышает эффективность тренировочных действий. Установлена повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, во многих витаминах и минеральных веществах (на 25 – 80% больше норм, рекомендуемых для детей с обычным двигательным режимом). В связи с этим повышается роль различных дополнительных факторов питания (белковый рацион – спортивные напитки, печенье, мармелад).

Спортивный массаж рассматривается как разновидность средств восстановления при напряженной мышечной деятельности.

Ручной массаж используется в предупредительных (за 5 – 10 мин. до выступления) и восстановительных (через 20 – 30 мин., а при сильном утомлении – через 1 – 2 часа после работы) целях. В свою очередь применение растирок и спортивных кремов в процессе массажа способствует более длительному сохранению тепла в мышцах.

Массаж может осуществляться также специальными аппаратами – вибраторами, а вибромассаж рекомендуется как средство борьбы с утомлением, особенно локальным, для ускорения восстановления и лечения спортивных травм. Длительность массирования отдельных областей 3-5 минут, начинаемого обычно через 5-10 минут после нагрузок, а при повторных стартах непосредственно перед выступлением.

Важным элементом тренировочного процесса является самомассаж.

Воздействие разнообразных водных процедур определяется в основном их температурой и длительностью. Тепловые процедуры (ванные, душ, температура 36-38 градусов, продолжительностью 12-15 минут) способствует интенсификации восстановительных процессов, более быстрому выведению продуктов жизнедеятельности из организма.

Прохладный душ, ванная (23-28 градусов, продолжительностью 2-3 минуты), контрастный душ и ванна (разница температур 8-19 градусов, постепенно увеличивается до 20-30 градусов) оказывают тонизирующее воздействие. Прохладные и контрастные водные процедуры рекомендуются использовать после тренировки, перед дальнейшей активной деятельностью (домашние занятия, вторая тренировка).

Физиотерапевтические средства оказывают положительное влияние на процессы восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении. С этой целью могут быть использованы методы аэрогидротерапии (групповые, индивидуальные), искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО), особенно полезные для юных фехтовальщиков в связи с постоянными тренировками в помещении.

В качестве средства локального воздействия может быть использована электростимуляция.

Белково-витаминные препараты назначаются юным спортсменам в случае крайней необходимости, строго по медицинским показаниям. Основная цель применения фармакологических средств в тренировке подростков - оптимизация процессов адаптации организма к значительным соревновательным и тренировочным нагрузкам, выполняемым на фоне обычных школьных занятий, ускорение процессов восстановления.

**Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская практика предполагает приобретение и совершенствование знаний и умений по проведению отдельных частей практических занятий.

Инструкторская практика начинается на первом году обучения в учебно-тренировочных группах. Занимающиеся должны:

-овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений;

-уметь находить ошибки при выполнении приемов и знать простейшие методы их исправления;

-уметь показывать типовые приемы, кратко объяснять особенности их выполнения;

-уметь подавать команды при парном обучении приемам и действиям.

В группах спортивного совершенствования занимающиеся должны:

-уметь провести специальную разминку;

-уметь обучать типовым приемам, одно-двух темповым атакам и защитам от них в парных упражнениях;

-получить звание инструктора – общественника по спорту.

Приобретение знаний и навыков судейства осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивных школах. Изучение правил соревнований занимающимися начинается уже при просмотре первых соревнований и в процессе учебных и тренировочных боев, проводимых на учебно-тренировочных занятиях.

В группах начальной подготовки занимающиеся должны понять трактовку тактических понятий: атака, защита, ответ, контратака, фехтовальный темп, освоить судейство тренировочных боев в своей учебной группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи при аппарате. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутри школьных соревнований.

В учебно-тренировочных группах учащиеся должны изучать правила соревнований и уметь судить бои в качестве арбитра, в том числе на первенстве школы в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Занимающиеся 4-ого года обучения должны сдать зачет по правилам соревнований и практическому судейству поединков. Учащиеся групп спортивного совершенствования сдают испытания на звание "Судья по спорту». Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ, области.

* 1. **Программный материал для практических занятий по технико-тактической практике**

**Базовые действия в видах фехтования**

**Фехтование на рапирах**

Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки – у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.

Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние секторы из соединений.

Атаки с одним финтом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острия минимальны.

Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.

Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.

Атаки в три темпа на партнера (тренера), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.

Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера), произвольно чередующего защиты в различные стороны.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.

Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.

Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.

Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-яя высокая с ответом переносом в спину).

Комбинации защит и ответов – 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-яя полукруговая и 6-я круговая.

Контратака уколом прямо на длинную атаку, переводом на атаку партнера (тренера) с батманом, контратака в нижний сектор с отступлением (приседанием).

**Фехтование на шпагах**

Простые атаки и атаки с одним финтом уколом в руку. Продвижение к противнику (тренеру) в выпаде.

Атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколом в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.

Контратаки и ремизы уколом прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает и делает выпад («стрелу»).

Защиты (контрзащиты) прямые верхние (4-я и 6-я) и прямой ответ уколом в руку (туловище), прямой контрответ с оппозицией.

Круговые верхние защиты (чаще всего круговая 6-я защита) и прямой ответ.

Нижние защиты (8-я и 2-я) против атак. В ближнем бою 7-я защита (или 1-я).

Атака с завязыванием – двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединение. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.

Атаки (контратаки) уколом в руку с углом (захлестом) – уколом кнаружи с углом влево, уколом внутрь с углом вверх и вправо, поднимая гарду вверх или налево.

Комбинации действий:

а) простая атака уколом в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;

б) контратака уколом в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;

в) атака уколом в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;

г) контратака уколом в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответом уколом прямо;

д) круговая 6-я и прямая 4-я защиты и ответ уколом прямо.

**Фехтование на саблях**

Простая атака ударом по маске из 3-й позиции. Удар опережает завершение выпада.

Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключая замахи клинком, паузы, колебания гардой.

Простая атака переносом в открывающийся сектор (правый или левый бок). Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.

Атака с батманом в 4-е соединение. Начинается длинным сближением, затем выполняются батман и удар.

Верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я) при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и степень приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.

4-я полукруговая (круговая) защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.

Укол прямо (переводом) из положения «оружие в линии» с отступлением различной длины.

Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом ( с действием на оружие в ситуациях применения противником положения «оружие в линии»).

**Группы начальной подготовки**

**Изучаемые действия и ситуации их применения**

**1-й год обучения**

**Фехтование на рапирах**

Основные атаки с выпадом уколом прямо, атаки переводом из 4-го и 6-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо.

Основные атаки (с выпадом, шагом выпадом) двойным переводом из 4-го и 6-го соединений, атаки – финт уколом прямо и перевод кнаружи из 6-й позиции.

Защита 6-я (4-я) круговая обусловленная и ответ уколом прямо.

Ответные атаки с выпадом (шагом и выпадом) переводом.

Основные и ответные атаки с прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Основные атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо.

Основная атака удвоенным переводом из верхних соединений.

**Фехтование на шпагах**

Основная атака с выпадом уколом прямо в туловище с оппозицией, переводом из 6-го и 4-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) прямые 4-я и 6-я обусловленные, защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо в туловище.

Основные атаки уколом прямо в руку сверху, атаки переводом из 4-го и 6-го соединений и уколом в руку из 6-й позиции.

Защиты 6-я круговая обусловленная и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией, контратака переводом на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответы из 4-й и 6-й защит в руку сверху.

Атака на подготовку переводом внутрь (кнаружи) уколом в туловище на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака уколом в руку прямо, повторная атака переводом в отступающего противника (тренера).

Основные и ответные атаки с прямым батманом в верхние соединения и уколом в руку (туловище) прямо.

Основная атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом внутрь, из 6-го соединения.

**Фехтование на саблях**

Основная простая атака ударом по маске с выпадом (скачком и выпадом).

Основная простая атака ударом по маске с комбинацией приемов – серия шагов вперед и выпад (выпад + выпад).

Основные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку в комбинациях приемов – серия шагов вперед и выпад, скачок вперед и выпад + выпад.

Защиты (контрзащиты) верхние (3-я, 4-, 5-я) с выбором и шагами назад с ответом ударом по маске.

Контратаки ударом по руке кнаружи с шагом назад.

Повторные атаки переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

Повторные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку с шагом (скачком) вперед и выпадом.

**Тактические умения**

Сохранять дальнюю дистанцию в процессе боя, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего противника, находящегося в определенной позиции, оказавшегося на средней дистанции.

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

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

Разведывать конкретные защиты использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атаки переводом (переносом в сабле).

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

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

Маскировать атаки и защиты с ответом передвижением вперед и назад, переменной позиций и соединений, показом укола (удара).

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

Вызывать простые ответы простой ложной атакой во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться от атаки и ответа к применению контрзащиты и контрответа, от применения одной защиты к другой.

Переключаться от отступления к простой ответной атаки, от простой атаки к простой повторной атаке, от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

**2 год обучения**

**Фехтование на рапирах**

Основные атаки с контрбатманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом).

Основные и ответные атаки, выполняемые с прямым батманом и переводом из 6-го (4-го) соединений (6-й позиции).

Повторные атаки уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 6-го (4-го) соединений с переключением к прямой контрзащите и контрответу прямо.

Защиты верхние прямые с выбором и ответы прямо.

Ответы переводом с выпадом после обусловленных верхних защит.

Произвольное чередование ответов прямо и переводом после прямых и круговых верхних защит.

Атаки на подготовку уколом прямо и переводом.

**Фехтование на шпагах**

Повторная атака уколом прямо, повторная атака переводом в туловище после атаки уколом в руку на отступающего противника.

Атаки на подготовку уколом прямо в руку сверху, атаки на подготовку переводом в туловище.

Контратаки с шагом назад переводом в руку кнаружи (внутрь), контратака уколом в руку снизу.

Ответы прямо (переводом) после прямых (круговых) верхних защит.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом)

 внутрь (кнаружи) из 4-го (6-го) соединений с переключением к ремизу прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений, атаки с контрбатманом и уколом прямо из 6-го (4-го) соединений.

**Фехтование на саблях**

Нападение с переключением от удара по маске и левому боку к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку. Атаки с переключением к защите верхней по ходу атаки с дальней дистанции и ответ ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором шагами назад и контрответы ударом по маске.

Контратаки с переключением (после применения защиты с

дальней дистанции) ударом по маске (из 3-й позиции) и ударом по руке (из положения с опущенным оружием).

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Основные атаки – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому (левому) боку.

Ремизы прямо (переносом) ударом по руке кнаружи.

**Тактические умения**

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего показ укола (удара), перемену позиции или соединения, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, ответов прямо в определенный сектор, контратак стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманом в определенный сектор (шпага), атаки с финтами излишней продолжительности.

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

Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор, применением вызова со сближением.

Разведывать конкретные защиты нападением в определенный сектор, ложным нападением с прямым батманом для применения атаки с одним финтом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближения для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защиты с ответом и контратаки.

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным ложным нападением, отступлением.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением с ложной защитой, ложным нападением.

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

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться от защиты к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом (ударом).

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника.

**Группы тренировочные**

**Изучаемые действия и ситуации их применения**

**1-й, 2-й годы обучения**

**Фехтование на рапирах**

Скачки назад и вперед, комбинации приемов нападения: выпад + шаг и выпад; шаг и выпад + выпад; выпад + «стрела».

Позиции 8-я 7-я, соединения 8-е и 7-е. Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад. Перемены соединений из 8-го в 7-е, из 7-го в 8-е шагами вперед и назад.

Атаки уколом прямо из 8-й и 7-й позиции, атаки уколом прямо из 7-го соединения, атаки уколом прямо с оппозицией из 4-го и 6-го соединений, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом из нижних позиций и соединений уколами в верхние секторы, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений.

Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединения и перевод в верхние и нижние секторы при реагировании противника прямой защитой, атаки – круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод.

Атаки с ложным круговым батманом и переводом в верхние секторы; атаки с захватом в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхние секторы.

Контратаки уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение стоя на месте и с отступлением; контратаки прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений. Контратаки переводом из 6-го 4-го соединений, контратаки уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы уколом в верхний сектор из 8-й и 7-й защит, ответы переводом из 4-й, 6-й, 8-й защит на реагирование противника прямыми защитами, ответы с выпадом, контрответы уколом прямо с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремизы уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты с ответом последующего намерения 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершающую атаку во внутренний сектор.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.

Повторные атаки переводом внутрь и кнаружи в верхние секторы; повторные атаки с прямым батманом и переводом в верхние секторы.

Преднамеренное чередование прямых и круговых защит с ответом переводом, контратаки с уклонением на атаку во внутренний (наружный) секторы.

Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.

**Фехтование на шпагах**

Позиция 8-я и 7-я, перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений, атаки переводом в руку сверху из нижних позиций и соединений, атаки уколом прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку), атака с финтом прямо в руку сверху и переводом кнаружи в туловище, атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (кнаружи).

Атака – батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро, атака – захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Прямые нижние защиты (8-я и 7-я) и ответы уколом прямо в туловище, полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинация прямых защит – 4-й и 6-й, круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) с ответом прямо, контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку внутрь, кнаружи, контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку внутрь (кнаружи).

Повторная атака уколом прямо в туловище в 4го и 6-го соединений; повторная атака уколом в бедро; повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямой в туловище.

Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу).

Атака на подготовку – полукруговой батман в 4е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащиты верней (4-й, 6-й) и контрответу уколом прямо в туловище.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (кнаружи).

**Фехтование на саблях**

Позиция вторая, соединение 2-е перемены верхних позиций и соединений в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Простые атаки ударом по руке сверху внутрь, переносом ударом по руке внутрь (кнаружи).

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку.

Атаки со скачком и выпадом ударом по маске и переключением к удару по правому (левому) боку.

Атака со скачком и выпадом с серией финтов по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атаки с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Атаки с комбинацией – шаг + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Защита 3-я, 4-я, 5-я с выбором шагом назад и ответом по маске, обусловленные верхние защиты и ответы ударом по маске по ходу скачка и выпада от контратак в руку.

Контрзащиты 3-я, 4-я с выбором шагами назад и ответ ударом по руке сверху, ответ переносом ударом по правому боку из 4-й защиты, ответ ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратака ударом по маске, стоя на месте 9с шагом назад), контратака уколом прямо во внутренний сектор стоя на месте.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атаки (контратаки) по правому боку.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответная атака (со скачком и выпадом) ударом по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом и ударом по маске.

Атака последующего намерения, завершаемая повторной атакой по правому (левому) боку, атакой с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку, контратакой ударом по руке кнаружи, верхней защитой с выбором и ответом от контратаки.

Контратака последующего намерения ударом по руке кнаружи, завершаемая верхней защитой с выбором и ответом ударом по маске.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая 3-й защитой и ответом по маске.

**Технические умения**

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ укола, перемену позиций, вход в соединение, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак противника с выбором (и наносить ответы), простых ответов и контрответов в определенный сектор.

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь (кнаружи): атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом уколом (ударом) в руку на излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать излишне длинные атаки.

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратакам простыми атаками из соединений, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединений, показам укола (удара) для применения атак с переводом (переносом в сабле).

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

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

Разведывать конкретные защиты подготавливающим нападением в определенный сектор или батманом (захватом) для применения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.

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

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.

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

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атак переводом (переносом в сабле).

Разведывать сектор нападения переменой позиции, замедленным сближением и отступлением, переменой соединения для применения защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты ложным нападением в определенный сектор, батманом (захватом) для применения атак с одним финтом и атак с ложными действиями на оружие.

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

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.

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

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

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

Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой.

Маскировать атаки и защиты с ответом: шагами вперед и назад, переменой позиций и соединений, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложными нападениями.

Маскировать атаки и защиты с ответом шагами вперед и назад, переменой позиции и соединения, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным нападением, отступлением.

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

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске).

Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от защит к простой атаке, к атаке с батманом и уколом (ударом) прямо.

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника, время выполнения защит.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно варьируя дистанцию поединка.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

**3-й, 4-й, 5-й годы обучения**

**Фехтование на рапирах**

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

Освоение комбинаций приемов: скачок + выпад, выпад + «стрела», шаг и выпад + «стрела», шаг вперед + «стрела», шаг назад + «стрела».

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й 8-й позиции. Освоение 1-й и 2-й позиции.

Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

Простые атаки переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтами их 6-й, 4-й, 8-й, 7-й позиций и соединений: финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки – батман (захват) во 2-е, 1-е соединения и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией; батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор; батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор; захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки на подготовку двойным переводом в верхние секторы, атаки на подготовку – батман в 6-е соединение и укол прямо.

Ответные атаки – ложный батман в 4-е (6-е) соединение и перевод, финт прямо и перенос.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, ответные атаки – батман в 4-е (6-е) соединение и перенос.

Повторные атаки двойным переводом из верхних соединений, повторные атаки с действием на оружие в верхние соединения и перевод. Повторные простые атаки с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой двойным переводом. Атаки второго намерения, завершаемые ремизом.

Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке с финтами, повторной атаке с действием на оружие, контратаке, ремизу уколом прямо.

Ответы последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты прямые – 2-я и 1-я, полукруговые – 2-я и 1-я, круговые – 7-я и 8-я. Комбинации защит – круговой – 6-й и полукруговой 7-й; круговой 4-й и полукруговой 8-й.

Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом в верхний сектор из 2-й защиты, ответы переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой, ответы двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратаки переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контратаки последующего намерения, предшествующие прямой защите 4-й (6-й) и контрответу прямо.

Контратаки переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е

 (6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контрзащиты – круговая 6-я и круговая 4-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й защит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения; ремиз переводом внутрь из 6-го соединения.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом с согнутой рукой; контрответы прямо с крайне близкой дистанции; ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи; повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз; с полуповоротами туловища внутрь и кнаружи.

**Фехтование на шпагах**

Позиции 2-я, 1-я; соединения 2-е, 1-е.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений; простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку); удвоенный перевод и перевод уколом в туловище (в руку).

Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват 9батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки – батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутрь, вверх, кнаружи).

Ответные атаки – батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутрь, кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку – батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; атаки на подготовку «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом в туловище, повторной атакой уколом с углом в руку снизу, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи).

Контратаки последующего намерения. Завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом в руку сверху. Укол в бедро 9голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.

Контратаки переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводов в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку кнаружи из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутрь, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю; с уклонением вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Прямые защиты 2-я (1-я); полукруговые защиты – 7-я, 8-я, 2-я, 1-я. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом в бедро из 7-й и 8-й защит с оппозицией.

Контрзащиты прямые и круговые и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.

Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремиз уколом прямо в бедро с оппозицией во 20е соединение.

**Фехтование на саблях**

Позиции 2-я, 1-я, соединения 2-е, 1-е. Основные простые атаки ударом по руке сверху, по маске из 2-й позиции и соединения, простые атаки переносом ударом по левому боку из 2-го и 1-го соединений, ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку; финт по левому боку, финт по правому боку и удар по левому боку; финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке кнаружи); финт уколом прямо и удар переводом по руке кнаружи; финт уколом переводом внутрь и удар переносом по руке кнаружи (правому боку); финт уколом прямо и удар переносом по левому боку; финт по правому боку и укол переводом внутрь.

Атаки с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, батман во второе соединение и удар по руке сверху (удар по левому боку переносом), батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Атаки с захватом в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом); атаки с батманом (захватом) во 2-е соединение и удар по руке сверху, полевому боку переносом, уколом прямо с оппозицией; атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке переводом кнаружи.

Комбинированные атаки: батман в 4-е соединение, финт по маске и удар переносом по правому (левому) боку; батман в 4-е соединение, финт по правому боку и удар переносом по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, руке внутрь, руке кнаружи; повторные простые атаки уколом переводом внутрь; повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому боку, руке сверху, левому боку); повторные атаки со скачками и выпадом с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку.

Ответные атаки с выпадом, скачком и выпадом – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому, левому боку).

Атаки на подготовку: финт по маске и удар по правому (левому) боку, укол переводом внутрь, батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске, контратакой по маске, контратакой уколом внутрь, защитой и ответом с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я, 1-я от атак, комбинации прямых защит – 4-яя и 3-я; 5-яя и 4-я, 5-я и 2-я, круговая 4-я защита, защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие с одним финтом.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая контратакой ударом по руке кнаружи.

Контрзащиты верхние с выбором от простых ответов и контрответов.

Контрответы с одним финтом и ударом по маске (правому и левому боку), уколом внутрь из 5-й (3-й) защиты.

Ремизы ударом по маске, уколом переводом внутрь, ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с выбором переносом по правому или левому боку, ответы с финтом по правому (левому) боку и ударом по маске, ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, ответы уколом переводом из 3-й (5-й) защит.

Контратаки переносом ударом по маске, правому боку, левому боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте и с отступлением; контратаки в открывающийся сектор ударом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи.

Контратаки последующего намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5-й защитой и ответом по маске.

**Тактические умения**

Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения. Используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с финтами, ответы в определенный сектор.

Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.

Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор.

Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинным отступлением.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак.

Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемп.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.

Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.

Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.

Экспромтно переключаться от контратаки к защите и ответу.

Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием ложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.

Вести скоротечный бой, используя действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.

Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атаковую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

**Группы спортивного совершенствования**

**Изучаемые действия и ситуации их применения**

**1-й, 2-й, 3-й годы обучения**

**Фехтование на рапирах**

Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, бегом, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы».

Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы».

Перемены верхних и нижних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом из 8-й и 7-й позиций, атаки переводом в бок из 7-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений с различных дистанций.

Атаки с полукруговым (круговым) батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, 1-я, 2-я; полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, 1-я, 2-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, круговая 6-я и 2-я.

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й и 8-й, 1-й и 2-й позиций.

Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

Произвольное чередование простых атак переводом (переносом) из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи.

Атаки с действием на оружие во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок), атаки с действием на оружие в 6-е соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4-е соединение и перевод внутрь, атаки – батман (захват) в 4-е соединение (6-е) и перенос внутрь (кнаружи).

Комбинированные атаки: батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод.

Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и маневра назад.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) с выбором на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад.

Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя (в вероятностной последовательности) при реагировании противника прямыми защитами.

Трехтемповые атаки с финтами из 8-го (7-го) соединения – финт в верхний сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит – прямая 4-я и круговая 4-я (прямая 6-я и круговая 6-я).

Комбинированные атаки – захват в 6-е соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом; захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи (внутрь) при реагировании противника 8-й и 4-й (8-й и 6-й) защитами.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор.

Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод).

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4-е (6-е) соединение и перевод, атаки – финт прямо и перенос.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки – двойной перевод в верхние секторы.

Ремизы на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения, переводом внутрь из 6-го соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой, контратакой уколом прямо, ремизом уколом прямо (переводом).

Произвольное чередование атак первого намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты последующего намерения – 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Защиты полукруговые 6-я и 4-я со сближением шагом вперед, выполняемые из нижних позиций, защиты полукруговые нижние – 1-я, 2-я со сближением шагом вперед с ответами уколом прямо.

Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколом прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы.

Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой».

Защиты прямые 2-я, 1-я, полукруговые – 2-я, 1-я, круговые – 7-я, 8-я. Комбинация защит – круговая 6-я и полукруговая 8-я, круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.

Ответы уколом прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколом прямо и переводом с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Контрзащиты круговая 6-я и круговая 4-я, полукруговая 2-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, переводом в верхние секторы из 7-й и 8-й защит.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений.

Контратаки переводом из 6-го и 4-го соединений, контратаки уколом прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю), уколом прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколом прямо.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз.

Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами (действием на оружие) или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирований на действия тренера (противника).

**Фехтование на шпагах**

Разновидности перемен нижних позиций и соединений.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го, 20го соединений; атаки двойным переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в бедро и стопу.

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище и в руку.

Атаки с действием на оружие в 8-е (2-е) соединение и уколы в туловище с оппозицией, батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро.

Простые атаки уколом в руку углом из верхних соединений, из верхних и нижних позиций, переводом с выпадом в стопу из 4-го и 6-го соединений.

Атаки двойным (удвоенным) переводом с выбором на попытку противника завладеть верхним соединением и реагировать прямой (круговой) верхней защитой.

Трехтемповая атака – финт прямо, перевод кнаружи (внутрь) и перевод в нижнюю часть туловища (стопу, бедро).

Атака с полукруговым завязыванием из 4-го соединения уколом в бедро (стопу), из 6-го соединения уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод внутрь уколом в туловище.

Атаки переводом в туловище из нижних соединений, атаки перевод в руку сверху, снизу из нижних и верхних позиций и соединений, атаки уколом прямо и переводом в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в туловище (уколом в руку); атака – финт прямо в руку сверху и перевод в руку снизу.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (в руку); батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище (руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений; уколом в бедро; прямой батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод) в туловище.

Ответные атаки уколом прямо (переводом) в руку сверху, снизу.

Ответные атаки с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку; двойным переводом в руку сверху (внутрь кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку, «стрелой» в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атака на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (4-й, 6-й) и контрответу уколом прямо в туловище.

Атаки последующего намерения, завершаемые круговой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо (переводом), повторной атакой двойным переводом в туловище, ремизом в руку с углом, переводом внутрь (кнаружи).

Повторная атака – батман (захват) в 6-е соединение и переводом внутрь в туловище; двойной перевод внутрь (кнаружи) из верхних позиций (соединений) уколом в туловище.

Ответная атака – батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо, перевод из верхних позиций (соединений) внутрь (кнаружи), захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод внутрь (кнаружи).

Атаки на подготовку – двойной (удвоенный) перевод внутрь (кнаружи) в туловище; финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация боевых действий: перевод (двойной перевод) с выбором внутрь или кнаружи + ремиз уколом в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение + ремиз уколом в нижнюю часть туловища с углом; простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу + ремиз уколом в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация ложных атак – батман в 4-е (6-е) соединение и укол в кисть сверху (внутрь, кнаружи) + повторная атака переводом и уколом в руку или туловище.

Прямые защиты 2-я, 1-я с ответами уколом в предплечье, туловище, с ответами в руку. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 6-я и полукруговая 2-я, полукруговая 6-я и полукруговая 7-я, полукруговая 6-я и круговая 6-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо, переводом из 2-й и 1-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, двойным переводом в верхние секторы из 4-й и 6-й защит.

Контрзащиты круговые верхние и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Ремизы уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией, переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение, уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Прямые нижние защиты и ответ уколом прямо в туловище, полукруговые верхние защиты (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинации прямых защит – 4-й и 6-й; круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище, бедро.

Комбинации защит – полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я, круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я), круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы с полукруговым завязыванием из 4-й защиты уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу), из 6-й защиты в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ответы уколом прямо сверху из верхних защит, переводом в руку внутрь (кнаружи) из верхних защит, переводом в руку сверху из нижних защит.

Контрзащита 9-я прямая и контрответ уколом прямо с оппозицией в туловище (плечо, маску) 9-я полукруговая и ответ переводом внутрь в туловище.

Ремиз уколом прямо (переводом) в руку после ответа или контратаки, уколом прямо в туловище с углом.

Контратаки переводом в руку внутрь и кнаружи, уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад и с шагом вперед; углом в руку снизу, сверху.

Ремиз переводом в руку внутрь и кнаружи, стоя на выпаде.

Контратаки уколом в руку снизу с углом из 7-й, 8-й, 2-й позиций, с выбором переводом в руку (туловище) внутрь (кнаружи) в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку переводом внутрь (кнаружи).

Комбинация контратак – переводом кнаружи или внутрь с выбором + ремиз переводом кнаружи (внутрь) + ремиз прямо уколом в туловище с оппозицией в 6-е (4-е) соединение.

Комбинация боевых действий: контратака уколом прямо в кисть сверху, используя гибкость клинка + контратака переводом в плечо (предплечье) с выбором + контрзащита верхняя с выбором и ответом прямо уколом в туловище; контратака переводом в руку с выбором + контратака переводом уколом в руку + атака на подготовку с выбором двойным переводом в туловище.

Подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение + укол прямо в контртемп с выпадом и оппозицией в 6-е соединение; подготавливающее сближение в 6-е соединение + перевод внутрь в контртемп в кисть с углом и шагом назад.

Подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением + контратака уколом прямо в туловище с уклонением.

Произвольное чередование контратаки уколом в туловище со сближением и оппозицией и защиты с отступлением и ответом уколом в руку; контратаки уколом в руку с отступлением и защиты со сближением и ответом уколом в туловище с оппозицией; защиты с отступлением и ответом уколом в туловище (руку) и атаки на подготовку уколом в туловище с оппозицией; атаки в руку с батманом в 4-е (6-е) соединение и простых атак уколом углом (используя гибкость клинка) в руку сверху (снизу, внутрь, кнаружи).

Контратаки переводом в руку снизу из верхних соединений, переводом в руку сверху из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутрь) из 6-й позиции, уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-е соединение, с уклонением вниз и уколом в туловище, уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с ответом уколом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы последующего намерения, завершаемые верхней контрзащитой и контрответом, ремизом в руку сверху.

**Фехтование на саблях**

Соединение 2-е, 1-е. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменой верхних и нижних позиций.

Удары по правому боку, маске и левому боку из 2-го соединения.

Удар по маске и левому боку из 1-го соединения.

Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу (обухом) + по руке сверху внутрь + по маске.

Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + 4-я защита и ответ по маске при нападении противника по левому боку; удар по руке кнаружи + удар по маске + удар по руке кнаружи + 3-я защита и ответ по маске.

Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения – скачок и выпад + выпад.

Атаки с финтами и выбором сектора ударом по левому или правому боку в комбинации нападений - скачок и выпад + выпад.

Атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.

Ответная атака (скачком и выпадом) – финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку.

Комбинации атак с конкретными финтами (финт по левому и удар по правому боку; финт по левому, финт по правому и удар по левому боку).

Атаки финтом уколом внутрь (кнаружи) и ударом по левому (правому) боку.

Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске.

Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + 3-я защита при нападении противника – финт по маске и удар по правому боку; удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций – 4-я + 3-я + 4-я; удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций – 3-я + 4-я +3-я; удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске - 3-я защита; удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором.

Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому (левому) боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом (уколом) в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятным переключением к удару по правому (левому) боку и защите с выбором и ответу ударом по маске (правому боку), выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов), атак на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов назад).

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4-е соединение и ударом переносом по правому боку (руке кнаружи), выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку + выпад с ударом по правому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте (с выпадом) и контратаки ударом по маске.

Комбинация боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения.

Комбинация защит – 5-я + 3-я, 5-я + 4-я, 5-я + 2-я и ответ ударом по маске.

Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления.

Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку.

Защита 4-я проходящая и ответ с переносом по правому боку с несколькими шагами назад.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемп с переносом по руке кнаружи в шаге назад.

Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаге назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5-я защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске.

Подготавливающая защита 5-я с шагом назад + удар по руке кнаружи в шаге назад.

Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом по правому боку.

Защита 5-я обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку.

Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку.

Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколом на начало сближения.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку.

Повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответы с финтом уколом внутрь и ударом переносом кнаружи.

Контратаки переносом ударом по правому (левому) боку.

Контратаки ударом по руке снизу (обухом), контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад.

Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контрответов ударом по маске, левому (правому) боку.

Ремизы уколом внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4-е соединение и ударом по левому (правому) боку, с финтами и выбором сектора.

Ответные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор.

**Тактические умения**

Маскировать атаки и защиты с ответами: шагами назад и вперед в сочетании с игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложным нападением.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, имитацией защит и контратак.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими обобщающими защитами в сочетании с длинным отступлением.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением длинных сближений, подготавливающих атак с финтами и действием на оружие, атак со значительной длиной.

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

Вызывать атаки (простые и с финтами) подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или комбинаций прямых защит.

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

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо, переводом (ударом по маске).

Переключаться от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от защиты к применению контратаки.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащитам и контрответу, от контратаки к ответной атаке, от защиты к контратаке.

Переключаться от атаки к нападению в контртемп, ремизу, повторной атаке с финтами.

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

Противодействовать контратакам произвольно чередуя повторные атаки, простые атаки с оппозицией, атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки произвольным чередованием исходных положений оружия, применением игровых движений оружием, единоборства клинками, положения оружия с прямой рукой, имитацией верхних и нижних защит, переменой позиций и соединений.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ укола, перемену позиции, вход в соединение, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и ответные атаки; преднамеренно защищаться от простых ответов в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь и кнаружи атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, ударом по руке кнаружи (уколом прямо) атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и многотемповые ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападения, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно защищаться, варьируя длину отступления и сближения, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою, ответными атаками с финтами и действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения и отступления, сочетая укол (удар) с уклонением и оппозицией, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно противодействовать ремизом с оппозицией ответу в определенный сектор.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратаками простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием нападений с угрозой нанесения укола (удара).

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

Разведывать сектор нападения имитацией верхних и нижних защит, замедленным сближением и отступлением.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответами и контратак.

Разведывать намерения противника к применению простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо при изменениях дистанции.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор, нападений простых и с финтами.

Произвольно чередовать ответы уколом прямо, переводом, двойным переводом в верхние секторы; ответы уколом прямо 9переводом) с крайне близкой дистанции, имитирующей условия ближнего боя, ответы с предварительным выводом гарды вверх -–кнаружи, вниз – внутрь.

Произвольно чередовать контратаки с оппозицией и сближением и защиты с отсутствием и ответом с выпадом, контратаки с отступлением и защиты с ответом со сближением.

Произвольно чередовать контратаки с выбором в верхние секторы на выход противника в соединение, уколом прямо (переводом) в нижний сектор с приседанием, уколом прямо внутрь, уколом с «прямой рукой» переводом кнаружи.

Произвольно чередовать подготавливающие короткие атаки и отступления шагами назад с прямой рукой уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать подготавливающую защиту верхнюю и «прямую руку» с отступлением назад и уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать контрзащиту – прямую 6-ю и круговую 4-ю с ответом уколом прямо на фоне отступления, а также ремиз уколом внутрь с выпадом.

Произвольно чередовать контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю с контрответом уколом прямо (переводом).

Произвольно чередовать ответы прямо первого намерения с ответами последующего намерения, завершаемые прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо (переводом).

Произвольно чередовать простые атаки (двухтемповые) первого намерения с атаками последующего намерения, завершаемыми прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде (с отходом назад и клнтрответом с выпадом).

Выполнять двухтемповые и трехтемповые атаки с финтами, простые атаки на подготовку с целью парировать атаку и нанести ответ.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговыхзащит, и ответов, защит и ответов, и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно - экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней, дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговыхзащит, и ответов, защит и ответов, и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно – экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней. Дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

* 1. **Общие требования по освоению техники и тактики, теории фехтования**

**Группы начальной подготовки**

1. Получить положительную оценку за технику изученных приемов и освоенные тактические умения.
2. Сдать зачет по теории фехтования
3. Овладеть навыками подготовки снаряжения к занятиям и соревнованиям, ремонта оружия.

**Группы тренировочные**

**1 год обучения.**

1. Получить положительную оценку по технике выполнения разновидностей атаки
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий, проявлять тактические умения, основанные на оценке действий противника.
3. Знать правила соревнований, основные принципы разбора фехтовальной фразеологии.

**2 - 3 года обучения.**

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атаки, защит с ответом, контратаки.
2. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя, с позиционного на маневренный бой, с оборонительного на наступательный бой.
3. Овладеть навыками судейства в роли арбитра.

**3 - 5 года обучения.**

1. Получить положительную оценку по технике основных действий.
2. Сдать зачет по теории фехтования.
3. Сдать зачет по судейской практике, основным положениям правил соревнований в избранном виде оружия.
	1. **Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

**Восстановительные мероприятия**

Система профилактических восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.

3. Рациональное построение тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.

3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само приказы, само ободрение.

5. Идеомоторная тренировка.

6. Психорегулирующая тренировка.

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Гигиенические средства восстановления:*

1. Рациональный режим дня.

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20-25 %, обед — 40-45 %, полдник— 10 %, ужин — 20-30 % суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Бани 1 раз в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

5. Спортивные растирки.

**Антидопинговые мероприятия**

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества. К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции).

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). Главным правовым документом является [«Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте»](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/pdf/doping.pdf), которая была принята 19 октября 2005 года на генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры(«ЮНЕСКО») на своей 33-й сессии, состоявшейся 3–21 октября 2005 года в Париже.

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников**,** привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими занимающимися. Перед спортсменами старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.

2. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутри школьные соревнования.

3. Получить звание «Инструктор-общественник», «Юный судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляетсяпротоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка.

**Учебный план семинаров по подготовке инструкторов-общественников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | Кол-во часов |
| **Теоретические занятия:**Физическая культура и спорт РоссииОбзор развития и состояния фехтованияКраткие сведения об организме человекаГигиена. Врачебный контрольОрганизация работы секции, групп, командОбщие основы методики обучения и тренировкиОборудование мест занятий. Инвентарь и уход за нимОрганизация и правила соревнований, судействоВсего: | 2123241217 |
| **Методические занятия:**Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировкиМетодика общей и специальной физической подготовкиВсего: | 8513 |
| **Практические занятия:**Инструкторская практикаПрактика проведения соревнованийВсего: | 8210 |
| **Итого:** | **40** |

1. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
	1. **Этап начальной подготовки (НП)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода из группы НП-1 в группу НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 4,5 с) | Бег 14 м (не более 4,7 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 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) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 7,5 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 9,7 с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода из группы НП-2 в группу НП-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 4,4 с) | Бег 14 м (не более 4,6 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 7,3 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 9,5 с) |

* 1. **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перехода из группы ТГ-1 в группу ТГ-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,7 с) | Бег 14 м (не более 3,9 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,7 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 15,9 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 16,2 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) |
|  | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
|  | И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор лежа, в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перехода из группы ТГ-2 в группу ТГ-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,7 с) | Бег 14 м (не более 3,8 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 14 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 15,9 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 16,2 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) |
|  | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
|  | И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор лежа, в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 8 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перехода из группы ТГ-3 в группу ТГ-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,5 с) | Бег 14 м (не более 3,7 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 15,9 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 16,2 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) |
|  | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
|  | И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор лежа, в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перехода из группы ТГ-4 в группу ТГ-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег 14 м (не более 3,5 с) | Бег 14 м (не более 3,7 с) |
|  | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 16 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
|  | Челночный бег 4x14 м (не более 15,9 с) | Челночный бег 4x14 м (не более 16,2 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) |
|  | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
|  | И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с) | И.П. - упор лежа, в направлении движения.Бег 14 м (не более 5,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 12 раз) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

* 1. **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фехтование;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**5.1. Список литературных источников**

1. Аркадьев В.А. – тактика в фехтовании. ФИС 1969
2. Аркадьев В.А. – Ступени мастерства фехтовальщика. ФИС 1975
3. Келлер В.С., Тышлер Д.А. – Тренировка фехтовальщика. ФИС 1972
4. Тышлер Д.А. – Что должен знать спортсмен о технике и тактике. ФОН 1995
5. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. – Физическая подготовка юных фехтовальщиков. «Советский спорт» 1986
6. Тышлер Д.А. – «Спортивное фехтование» Учебник для Вузов Физической культуры. ФОН 1997
7. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. – «Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков». Учебное пособие 2002

**5.2. Методические спортивные Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. Официальный сайт Федерации фехтования России
3. Сайт Федерации фехтования Ивановской области