

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №11 им. Г.
Шатворяна»

Принято

на заседании тренерско-
преподавательского
совета учреждения
председатель Ю.Г.Поляничкин
протокол № 1 от 29.12.2022 г.

Утверждено
Директором ГБУ ДО РО
«СШОР №11»

С.А.Бойко
приказ № 205 от 30.12.2022 г.

Рабочая программа по виду спорта
«фехтование»

г.Ростов-на-Дону

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

Основная педагогическая задача: ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями. Ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Используется облегченное и укороченное оружие.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

- ✓ боевая стойка;
- ✓ держание оружия;
- ✓ шаг назад;
- ✓ шаг вперед;
- ✓ серия шагов вперед;
- ✓ серия шагов назад;
- ✓ полувывпад;
- ✓ выпад;
- ✓ закрытие из полувывпада назад;
- ✓ закрытие из выпада назад;
- ✓ позиция 6-я (позиция 3 в сабле);
- ✓ позиция 4-я;
- ✓ позиция 5-я (в сабле);
- ✓ соединение 6-е
- ✓ (соединение 3-е в сабле);
- ✓ соединение 4-е;
- ✓ салют;
- ✓ шаг вперед и полувывпад;
- ✓ шаг вперед и выпад;
- ✓ имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку);
- ✓ имитация укола прямо (ударов саблей) с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка;
- ✓ вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в

- ✓ конечном положении укола (удара по маске саблей);
- ✓ круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей вертикальной плоскости в положении удара по маске);
- ✓ круговые движения клинком в верхних позициях;
- ✓ вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Фехтование на рапирах (материал предназначен также для тех, кто в дальнейшем будет специализироваться в фехтовании на шпагах):

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
До трех лет обучения – период углубленной тренировки

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

- ✓ серия шагов вперед и назад;
- ✓ выпад и закрытие вперед;
- ✓ выпад и повторный выпад;
- ✓ серия шагов вперед и выпад;
- ✓ серия шагов назад и выпад;
- ✓ серия шагов назад и шаг вперед и выпад;
- ✓ серия шагов вперед и шаг вперед и выпад;
- ✓ скачок вперед;
- ✓ скачок вперед и выпад
- ✓ Фехтование на рапирах:
 - ✓ укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола);
 - ✓ укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола);
 - ✓ перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте; перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте; атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя
 - ✓ соединение при нанесении укола;
 - ✓ атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;
 - ✓ атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения;
 - ✓ атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения;
 - ✓ защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор;

- ✓ защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор;
- ✓ атака – батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом; атака – батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом;
- ✓ атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции) – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом;
- ✓ защита 4-я с шагом назад и ответ прямо;
- ✓ защита 6-я с шагом назад и ответ прямо;
- ✓ атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед);
- ✓ атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед);
- ✓ защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо;

- ✓ ложная атака уколом прямо с выпадом,
- ✓ защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо;
- ✓ ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом;
- ✓ атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение;
- ✓ атака – двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом);
- ✓ контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколом прямо.

Тактические компоненты выполнения действий:

- ✓ выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами);
- ✓ закрытие назад после неудавшейся атаки;
- ✓ выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях);
- ✓ удлинение заданной атаки повторной простой атакой;
- ✓ переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле);
- ✓ выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя);

- ✓ применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- ✓ выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком, и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- ✓ выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- ✓ выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- ✓ нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

Тактические знания и тактические качества

Тактические знания.

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др.

Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

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

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

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного

положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

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

- ✓ атаки в открытый сектор;
- ✓ прямой защиты и ответа;
- ✓ атаки переводом (переносом);
- ✓ атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- ✓ атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

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

Тактические качества.

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

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе

мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

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

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

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

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

Свыше трех лет обучения – период спортивной
специализации

*Приемы и действия, тактические умения, тактические
знания, предусмотренные для освоения.*

Фехтование на
рапирах:

- ✓ скачки назад и вперед;
- ✓ комбинации приемов передвижений:
- ✓ выпад и шаг вперед и выпад;
- ✓ шаг вперед и выпад + выпад;
- ✓ скачок назад и выпад;
- ✓ «стрела»;
- ✓ выпад и «стрела»;
- ✓ шаг вперед и выпад + «стрела»;
- ✓ шаг вперед и «стрела»;
- ✓ шаг назад и «стрела»;
- ✓ позиции 8-я и 7-я;
- ✓ ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций;
- ✓ соединения 8-е и 7-е;
- ✓ перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад;
- перемены соединений:
- ✓ из 8-го в 7-е;
- ✓ из 7-го в 8-е;
- ✓ уколы с захлестом, по дугообразной траектории под различным углом к поражаемой поверхности в различных плоскостях;
- атаки:
- ✓ с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- ✓ тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- ✓ удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений;
- ✓ полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор

- (при реагировании противника прямой защитой);
- ✓ круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
 - ✓ полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
 - ✓ прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор;
 - ✓ переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
 - ✓ уколом прямо из 7-го соединения;
 - ✓ переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы;
 - ✓ 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 с действием на оружие:

- ✓ батман (захват) во 2-е (1-е) соединение 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 во внутренний (наружный) сектор стрелой;
- ✓ двойной перевод в верхние секторы стрелой;
- ✓ батман в 6-е соединение и укол прямо стрелой;
- ✓ атаки после подготавливающего отступления стрелой;
- ✓ батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- ✓ финт прямо и перенос;
- ✓ двойной перевод в верхние секторы;
- ✓ батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос);
- ✓ повторные атаки:
- ✓ двойной перевод из верхних соединений;
- ✓ действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
- ✓ укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального

- соединения;
- ✓ атаки второго намерения, завершаемые:
- ✓ повторной атакой двойным переводом;
- ✓ ремизом;
- ✓ повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде;

произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо;

защиты:

- ✓ полукруговые – 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- ✓ круговые защиты – 6-я и 4-я;
- ✓ прямые и полукруговые – 2-я и 1-я;
- ✓ полукруговые – 2-я и 1-я;
- ✓ прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
- ✓ полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку;
- ✓ круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище;

комбинации защит:

- ✓ 4-я и 6-я прямые;
- ✓ круговая 6-я и прямая 4-я;
- ✓ полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я;
- ✓ круговая 4-я и прямая 6-я;
- ✓ прямая 4-я и круговая 6-я;
- ✓ полукруговая 6-я и круговая 6-я;
- ✓ комбинации защит:
- ✓ круговая 6-я и прямая 4-я;
- ✓ круговая 4-я и прямая 6-я;

ответы:

- ✓ уколom в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- ✓ переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой

защитой;

- ✓ уколком прямо из 2-й и 1-й защит;
- ✓ переводом в верхний сектор из 2-й защиты;
- ✓ переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование противника круговой защитой;
- ✓ двойным переводом из 4-й (6-й) защиты;
- ✓ ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом);
- ✓ ремиз уколком прямо на задержанный ответ;
- ✓ контратаки:
- ✓ уколком прямо с оппозицией в 4-е или 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
- ✓ уколком прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- ✓ уколком прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
- ✓ переводом из 6-го (4-го) соединения;
- ✓ уколком прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз;
- ✓ переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ✓ уколком прямо в нижний сектор;
- ✓ контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо;
- ✓ переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ✓ контрзащиты круговые 6-я и 4-я;
- ✓ контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит;
- ✓ ремиз на задержанный ответ уколком прямо из 4-го соединения;
- ✓ ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения;
- ✓ действия в ближнем бою:
- ✓ ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
- ✓ контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
- ✓ ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
- ✓ повторные нападения уколком прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Тактические умения:

- ✓ маневрировать 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 определенной защитой;
 - ✓ преднамеренно защищаться:
- ✓ от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
 - ✓ от простых ответов и контрответов в определенный сектор;
 - ✓ преднамеренно контратаковать:
 - ✓ атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
 - ✓ атаки с финтами излишней продолжительности;
 - ✓ излишне длинные атаки;
 - ✓ преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:
 - ✓ атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
 - ✓ атаки с несколькими финтами;
 - ✓ экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы;
 - ✓ противодействовать контратакам:
 - ✓ простыми атаками;
 - ✓ атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - ✓ применением вызова со сближением и защиты с ответом;
- разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом – в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара);
- разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение;
- разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения;
- разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используются подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом);
- разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для

применения повторных атак и атак на подготовку;

разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита;

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 для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита;

вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение;

вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа;

маскировать:

- ✓ защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- ✓ защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- ✓ атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- ✓ атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- ✓ атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара;

различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;

переключаться:

- ✓ от защиты к атаке с одним финтом;
- ✓ от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);
- ✓ от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- ✓ от контратаки к применению защиты и ответа;
- ✓ от защиты к простой атаке; предвосхищать:
- ✓ длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- ✓ момент выполнения защит;
- ✓ длину подготавливающих движений оружием;

вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо;

вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием;

вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка;

вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять

атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия;
вести выжидательный бой. Инициатива противника
разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных
действий, использованием его ошибок при подготовке атак;
вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для
подавления инициативы противника и завоевания поля боя;
вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу
применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных
действий.

*Тактические знания и тактические
качества.*

Тактические знания.

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и
способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым
сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей
атак – простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются
ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют
возможности их результативного применения, в частности:

- ✓ исходные положения клинков;
- ✓ предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;
- ✓ направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- ✓ исходная дистанция между фехтовальщиками.
- ✓ Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:
 - ✓ атак, предназначенных для начала схватки;
 - ✓ повторных атак;
 - ✓ атак на подготовку;
 - ✓ атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая
разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от
ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение
верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и
маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях,
следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования,
обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для

применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реакций противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменение по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реакций в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой). Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения

Фехтование на рапирах:

совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений;

простые атаки:

- ✓ уколом прямо из 8-го и 7-го соединений;
- ✓ переводом в бок из 7-го соединения;
- ✓ переводом в верхний сектор при перемене противником соединения;

атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений;

атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор;

полукруговые защиты – 8-я и 7-я, 1-я и 2-я;

атака – финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод; атаки с действием на оружие:

- ✓ батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);
- ✓ батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение;

атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор

на вход противника в соединение;

повторные атаки:

- ✓ уколом прямо, реагируя на отступление противника;
- ✓ атаки после подготавливающего отступления:
- ✓ перевод во внутренний (наружный) сектор;
- ✓ батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом); атаки на подготовку:
- ✓ прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо; ремизы на задержанный ответ:
- ✓ уколом прямо из 4-го соединения;

атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо);

ответы:

- ✓ переносом в верхние секторы;
- ✓ уколом прямо из 2-й и 1-й защит;
- ✓ защиты круговые:
- ✓ 7-я;
- ✓ 8-я;

контрзащиты:

- ✓ круговая 6-я;
- ✓ круговая 4-я;

контрответы:

- ✓ уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- ✓ переводом в верхний сектор из 8-й защиты;
- ✓ контратаки:
- ✓ уколом прямо из 8-й позиции;
- ✓ уколом прямо из 4-го соединения;
- ✓ приемы ведения ближнего боя;
- ✓ ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

Тактические умения:

маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием; маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой;

маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак;

вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит; вызывать контратаки противника применением:

- ✓ длинных сближений;
- ✓ подготавливающих атак с финтами;
- ✓ атак с действием на оружие.

вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага) ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа;

переключаться:

- ✓ от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);

- ✓ от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- ✓ от контратаки к атаке;
- ✓ различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку;
- ✓ противодействовать контратакам, произвольно чередуя:
 - ✓ повторные простые атаки;
 - ✓ атаки с действием на оружие;
 затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:
 - ✓ произвольного чередования различных исходных положений оружия;
 - ✓ игровых движений оружием;
 - ✓ положения «оружие в линии»;
 - ✓ имитаций верхних и нижних защит;
 - ✓ перемен позиций и соединений;
 маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов;
 - преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - ✓ подготавливающий показ укола;
 - ✓ вход в соединение;
 преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления;
 - преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контротчет прямо (переводом);
 - преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки/ с несколькими финтами;
 - экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором; противодействовать контратакам:
 - ✓ простой атакой;
 - ✓ атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;
 разведывать намерение противника применить определенную защиту.

Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара); разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения; разведывать намерения противника применить:

 - ✓ прямые и круговые защиты;
 - ✓ контратаки в определенный сектор;

- ✓ ответы простые и ответы с финтами;
- ✓ используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
- ✓ ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- ✓ контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- ✓ контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- ✓ контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- ✓ подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- ✓ подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- ✓ контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- ✓ контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ✓ ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- ✓ простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- ✓ двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- ✓ атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом;
- ✓ создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:
- ✓ преждевременную контратаку с отступлением;
- ✓ преждевременную защиту с отступлением;
- ✓ сближение и защиту;
- ✓ парировать атаки преднамеренной комбинацией защит;
- ✓ разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор

из положения «оружие в линии»;

контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;

контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю; ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контроответом прямо;

простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контроответом прямо;

двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом;

создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- ✓ преждевременную контратаку с отступлением;
- ✓ преждевременную защиту с отступлением;
- ✓ сближение и защиту;
- ✓ парировать атаки преднамеренной комбинацией защит;
- ✓ разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

Тактические знания и качества.

Тактические знания.

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно,

экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реакций спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор,

обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- ✓ отступлений или сближений различной длины;
- ✓ сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- ✓ вращательных или боковых перемещений туловища;
- ✓ преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончанию времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся

эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- ✓ усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- ✓ создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- ✓ затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ✓ ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение учебно-тренировочных боев и поединков в официальных

соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества.

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

Этап высшего
спортивного
мастерства

*Приемы и действия, тактические умения, тактические
знания, предусмотренные для освоения*

Фехтование на рапирах:

перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад, другими приемами нападения и маневрирования; атака, завершаемые уколом с дугообразной траекторией ведения клинка; атака удвоенным переводом и переводом в другой сектор из верхних позиций; атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор с дугообразной геометрией ведения клинка; атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор с дугообразной траекторией; комбинированные атаки с захватом (батманом) в верхний сектор и финтом

прямо (переводом, переносом);

трехтемповые атаки из нижних позиций с финтом в верхний сектор и уколом двойным (удвоенным) переводом;

повторные атаки:

- ✓ переводом на задержанный ответ;
- ✓ батманом (контрбатманом) и переводом в верхний сектор;
- ✓ захватом (контрзахватом) и переводом в верхний сектор;

ответные атаки:

- ✓ двойной (удвоенный) перевод в верхний сектор;
- ✓ с финтом прямо и переводом (переносом);
- ✓ атаки второго намерения укол прямо (переводом), завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо (переводом, переносом);
- ✓ атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо);
- ✓ ремизы на задержку или отсутствие ответа переводом в наружный и внутренний секторы;
- ✓ произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом);
- ✓ защиты верхние второго намерения с ответом прямо, завершаемые прямой верхней контрзащитой с контрответом прямо;

ответы:

- ✓ стрелой двойным переводом во внутренний (наружный) секторы;
- ✓ с дугообразной траекторией ведения клинка при уколе в верхние и

- нижние секторы поражаемой поверхности;
- ✓ комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами; контрзащиты:
- ✓ полукруговая 8-я;
- ✓ полукруговая 2-я;
- ✓ полукруговая 1-я;
- ✓ контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты;
- контратаки:
- ✓ переносом в верхний сектор с отступлением;
- ✓ переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;
- ✓ прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;
- ✓ контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо;
- ✓ приемы ведения ближнего боя:
- ✓ уколы из-за головы;
- ✓ уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);
- ✓ ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны).

Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно).

Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника.

Тактические умения:

маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением;

- ✓ вызывать атаки противника с действием на оружие:

- ✓ входом в соединение;

- ✓ выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;

вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты;

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

переключаться:

- ✓ от защиты к применению контратаки;
- ✓ от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- ✓ от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу);

предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника;

противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией;

затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией;

создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки; преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- ✓ перемену позиции;
- ✓ медленные и короткие отступления;
- ✓ длинные сближения;
- ✓ реагирования защитой;

преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы;

преднамеренно атаковать,
изменяя:

- ✓ длину;
- ✓ быстро
ту;
- ✓ ритм;
- ✓ сектор нанесения укола или удара;
- ✓ чередуя действие первого и второго намерений;
- ✓ преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
- ✓ длину отступления или сближения;
- ✓ сочетая защиты с уклонениями;
- ✓ атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие;
- ✓ преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
- ✓ секторы нападения;
- ✓ длину сближения или отступления;
- ✓ укол или удар с уклонением и оппозицией;
- ✓ действие первого и второго намерений;

- ✓ преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага);
- ✓ противодействовать контратакам;
- ✓ вызовом со сближением и прямой защитой с ответом;

разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления;

разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты;

- ✓ разведывать намерения противника
- применить:

- ✓ прямые и круговые защиты;
- ✓ контратаки в определенный

сектор;

- ✓ ответы простые и ответы с финтами;

используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ✓ ответ уколom прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- ✓ контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- ✓ контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- ✓ контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- ✓ подготавливающую короткую атаку с отступлением и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- ✓ подготавливающую защиту верхнюю и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- ✓ контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
- ✓ контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ✓ ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- ✓ простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- ✓ двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- ✓ атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом;

создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- ✓ преждевременную контратаку с отступлением;
- ✓ преждевременную защиту с отступлением;
- ✓ сближение и защиту;

парировать атаки преднамеренной комбинацией защит;

разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- ✓ атак в определенный сектор;
- ✓ прямых и круговых защит с ответом;
- ✓ защит и ответов, и контратак с оппозицией;
- ✓ защит и ответов с отступлением и сближением;
- ✓ защит и ответов с отступлением и атак на подготовку;
- ✓ вести бои, используя:
 - ✓ определенную дистанцию;
 - ✓ ограниченное пространство дорожки;
 - ✓ лимит времени;
 - ✓ ограниченную поражаемую поверхность у противника;
 - ✓ различные исходные положения оружия у противника;
- ✓ способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- ✓ способы обыгрывания противников-левшей;
- ✓ ближний бой (в рапире и шпаге);
- ✓ вести бои, произвольно чередуя:
 - ✓ наступательный и оборонительный;
 - ✓ скоротечный и выжидательный;
 - ✓ маневренный и позиционный;

Тактические знания и качества. Тактические знания.

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях,

которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках.

Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться

также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирования, атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах.

Причем, атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливаемых действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

Тактические качества.

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/2	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –важное средство физического развития иукрепления здоровья человека	1/2	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры испорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	1/2	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	1/2	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	1/2	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	1/2	июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/2		Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачетов спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей.
	Режим дня, питание обучающихся	1/2	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта тхэквондо	1/2	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочный этап(до трех лет/ свыше трех лет)	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех летобучения:	29/42		

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	3/5	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	3/4	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3/4	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	5/6	июнь-июль	Понятийность. Спортивная техника и

	техничко-тактической подготовки. Основы техники фехтования		август	тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фехтование	3/4	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	3/5	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	37		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	5	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика	5	февраль	Понятие травматизма. Синдром

	травматизма. Перетренированность/ нетренированность			«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	5	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	5	июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	5	сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.