



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



Федерация фехтования России

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»
для групп начальной подготовки
[мальчики и девочки]
ДИСЦИПЛИНА «ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ»
[методическое пособие]**



Москва — 2022

Автор-составитель:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ	8
2.1. Структура тренировочного процесса	8
2.2. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих начальную подготовку в группах	15
2.3. Требования к объему тренировочного процесса в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	17
2.4. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой начальной подготовки по виду спорта «фехтование» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях	19
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «фехтование»	21
2.6. Годовой план спортивной подготовки	22
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
3.1. Рекомендации для проведения отбора детей в группы начальной подготовки, ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки	25
3.2. Первый год начальной подготовки подготовки.....	26
3.2.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на первом году тренировки	26
3.2.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на первом году тренировки.....	28
3.2.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи... ..	34

3.3. План инструкторской и судейской практики.....	60
3.4. Второй год начальной подготовки.....	61
3.4.1. Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на втором году тренировки	61
3.4.2. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на втором году тренировки.....	62
3.4.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи	68
3.5. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы начальной подготовки.....	102
3.6. Содержание теоретической подготовки	103
3.7. Методические указания к использованию средств и методов тренировки.....	107
3.8. Содержание и средства общей и специальной физической подготовки.....	108
3.9. Диагностика спортивных способностей и индивидуализация подготовки Подвижные игры, используемые в тренировочных занятиях	110
3.10. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке	112
3.11. Подвижные игры, используемые в тренировочном процессе	118
3.12. Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование	124
3.13. Воспитательная работа	126
Список литературы	127
Перечень аудио-визуальных средств	127
Перечень интернет-ресурсов	128

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Программа предполагает распределение учебного материала, в годичном цикле, изложенного в определенной последовательности с постановкой ведущих тренировочных задач по овладению техническими приемами и боевыми действиями. Данный процесс подготовки начинающих юных фехтовальщиков на шпагах сопровождается

также развитием специальных двигательных и психических качеств, приобретением тактических знаний и умений, необходимых для достижения успеха в тренировочных и соревновательных боях.

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

Отличительная особенность фехтования на шпагах – отсутствие ограничений для нанесения уколов в различные части тела противника, а также понятия «права атаки» и «права ответа», то есть так называемой тактической правоты, лежащей в основе подготовки фехтовальщиков на рапирах и саблях. Схватку выигрывает лишь тот спортсмен, который раньше противника нанесет укол в любой сектор поражаемой поверхности и это зафиксирует электроаппарат, который отсекает запаздывающий укол, нанесенный за пределами 50 миллисекунд в момент обоюдного нападения. Уколы, нанесенные одновременно в диапазоне данного микроинтервала времени, засчитываются обоим шпажистам.

Поскольку время опережения при одновременных уколах в фехтовании на шпагах ничтожно мало, высока значимость раннего посыла острия оружия при реализации нападений. Это, в первую очередь, относится к технике выполнения атаки с выпадом (с шагом вперед и выпадом, стрелы) и, безусловно, к применению контратак и ответов, техника движений которых не должна допускать ни малейшего промедления при направлении острия клинка в намеченный сектор поражения.

В отличие от других видов оружия, фехтование на шпагах предъявляет повышенные требования к распределению внимания в связи с возможностью нападать уколом в туловище, кисть, предплечье, бедро, стопу и маску. Вместе с тем применение в поединке на шпагах любого нападения (будь то атака, ответ или контратака) чревато возможным опережающим уколом со стороны противника, что требует освоения особой техники управления оружием, которая предусматривает взаимодействие (противодействие) сильной и слабой части клинков и оппозиционные положения оружия в момент нанесения укола. Постоянная опасность «нарваться» на опережающий укол противника приводит к необходимости тщательной подготовки атакующих или оборонительных действий, «плетению кружев» острием шпаги и дистанционной игры в поисках момента для нападения. Успешность реализации атакующих или контратакующих действий

в фехтовании на шпагах во многом зависит от точности управления оружием, имея в виду минимальные амплитуды движения острия шпаги в подготавливающей игре клинками с целью достижения максимально короткого расстояния до сектора поражения. Поэтому атакующие движения шпажиста должны быть точными, быстрыми, экономными в боевом пространстве, чтобы не дать противнику временную фору для опережения.

Поскольку в поединке шпажистов различные секторы поражаемой поверхности находятся на разном расстоянии от острия шпаги, необходимо формирование у спортсменов специализированных навыков автоматического учета дистанции до цели, выражающихся в срочном изменении длины выпада и пространственных положений вооруженной руки для достижения точного укола.

Ведя позиционную борьбу, шпажисты постоянно угрожают уколом в кисть и предплечье, создавая боевое напряжение и отвлекая внимание противника данной угрозой с целью применения внезапных атак, либо создания помехи для его нападений.

Поединки на шпагах отличаются высокой частотой применения встречных нападений: атак на подготовку и в особенности контратак, которые в большинстве своем применяются с целью опережения действий противника. Вместе с тем нередко встречаются контратаки с оппозицией и уклонением. Самостоятельной оборонительной комбинацией можно считать и контратаки, сочетаемые с защитой и ответом (темп-парад-рипост).

Характерны для соревновательных поединков на шпагах и повторные нападения, поскольку в схватках ближнего боя легче нанести повторный укол в ближний сектор поражаемой поверхности, нежели отражать оружие противника с целью нанесения ответного укола, что занимает больше времени и чревато потерей темпа.

Фехтовальщики на шпагах заметно чаще рапиристов применяют 6-ю круговую защиту, поскольку биомеханика положения руки и оружия в момент 6-й защиты и ответа в большей мере обеспечивают закрытость наружного сектора возникающей естественной оппозицией. Что касается 4-й защиты, то все ответы уколом в руку и тем более во внутренний сектор туловища требуют более тщательного оппозиционного контроля оружия противника, потому что малейшая пространственная неточность при реализации ответного укола после 4-й защиты оборачивается поражением в схватке или даже просто случайным уколом. Примерно также обстоит дело и при реализации нападений уколом в кисть (предплечье) и туловище во внутренний сектор, если только это не укол с захлестом.

Как считают специалисты, схватки фехтовальщиков на шпагах, особенно в ближнем бою, нередко проходят в условиях силового единоборства клинками, а их успешность во многом обеспечивается чувством оружия, позволяющем спортсмену в автоматическом режиме принимать решения о дальнейшем противоборстве: продолжать нападение прямо либо переводом, применять уступающую защиту.

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

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

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

2.1. Структура тренировочного процесса

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

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

При планировании работы в группах начальной подготовки целесообразно разделение годового цикла на периоды. Однако, учитывая различия задач и возможностей построения процесса подготовки во время учебы в школе и в дни каникул, можно предусматривать изменения в недельных циклах тренировки. Трениро-

вочная нагрузка и количество занятий в годичном цикле рассчитаны на 48 недель, имея в виду каникулярное время для детей и календарный отпуск тренера.

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки на данном возрастном этапе являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- освоение новых приемов и действий, разновидностей выполнения, комбинаций, тактических умений их подготовки и применения;

- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;
- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение, граница поля боя);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

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

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

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения у зеркала, с мишенью и тренажером;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;

- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых упражнениях, а также с использованием элементов движений из других видов спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по фехтованию позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных тренировочных задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

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

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

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

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

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

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;
- упражнения с взаимопомощью при выполнении атак, защит с ответом, когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой – обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;
- игровые упражнения в защитах и ответах «рипостная игра» когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);
- упражнения во взаимоуроках, когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном взаимодействии по заданию тренера, применяя разнообразные движения оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;
- упражнения в «контрах», представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближают условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол; сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух(много)актных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные. Обороняющийся партнер ограничен в маневре назад.

Индивидуальные уроки, во время которых тренер поочередно тренирует спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли наставника, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий. В зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть направлены: а) на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях, а также в усложненных условиях выбора и пе-

реключения на другие действия; б) на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешного применения действий в фехтовальных боях; в) на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия. Индивидуальные уроки могут быть уроками освоения (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), уроками тренировки (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях, уроками боя (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности предвосхищать и быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия).

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

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

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

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

Тренировочные бои по заданию, когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и такти-

ческие умения применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

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

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

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

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

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

Таблица 1

Требования к возрасту и количеству занимающихся в группах начальной подготовки

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

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

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

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

Таблица 2

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

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

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

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

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

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

Первый год тренировок

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

Второй год тренировок

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

Технико-тактическая подготовка (первый год тренировки)

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

Технико-тактическая подготовка (второй год тренировки)

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

Инструкторская практика

Овладеть умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения.

Уметь найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений.

Таблица 3

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

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

Таблица 4.

Примерные объемы применения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки (%)

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

2.4. Требования к участию лиц, проходящих начальную подготовку, и лиц, ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой начальной подготовки по виду спорта «фехтование» и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

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

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

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

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

Таблица 5

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 (не более 7,6)	Челночный бег 2х7 (не более 9,8)

Таблица 6

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

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

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «фехтование»

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

нованиях юные фехтовальщики должны знать детали соревновательной экипировки, правила соревнований в своем виде оружия, правила поведения на фехтовальной дорожке, команды арбитра.

По плану подготовки на первом году тренировки начинающие шпажисты участвуют в двух официальных соревнованиях, а на втором году в четырех. Вместе с тем регламентация количества соревнований может быть изменена в зависимости от региона и соответственно регионального календаря спортивных соревнований по фехтованию. Если массовость позволяет, начинающие шпажисты могут участвовать в турнирах регионального масштаба, однако не везде можно найти такое количество начинающих фехтовальщиков, которое позволяет провести, например, первенство края или области. В этом случае ограничиваются турнирами внутри спортивной школы или соревнованиями с небольшим участием начинающих фехтовальщиков из двух, нескольких школ или клубов.

2.6. Годовой план спортивной подготовки.

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

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объемы часов по видам подготовки в годичном цикле представлены в таблицах 3. Примерны объемы применения основных форм организации тренировочного процесса и проведения упражнений представлены в таблице 4.

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

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

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

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

Календарный тренировочный график нет необходимости приводить в данной программе, поскольку в ней представлено содержание для каждой тренировки отдельно на протяжении всего годичного цикла: на первом году 144 занятия, на втором году 192.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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 спортивных дисциплин: шпага, рапира			
26.	Щуп для шпаги	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

В фехтовании на шпагах специальная ловкость выражается в осознанном и интуитивном выборе такой дистанции и положения вооруженной руки и туловища, которые позволяют успешно опережать атаки, ответы и контратаки противника и при этом выполнять приемы защит, быть готовым к действиям нападения и обороны. Важна также минимальная амплитуда колебания клинка как в критической дистанции, так и при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;
- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций на внезапно изменившейся дистанции схватки.

В фехтовании на шпагах на этапе начальной подготовки к недостаткам, относящимся к содержанию поединков, следует отнести:

- ошибки в технике выполнения нападений, завершаемых во внутренний сектор туловища;
- чрезмерно высокие объемы нападений уколом прямо;
- чрезмерно высокие объемы встречных нападений;
- низкий уровень оснащенности подготавливаемыми действиями.

По данным различных исследований результативность атак и ответов у начинающих шпажистов положительно связана с силой мышц предплечья и кисти. При этом координационные способности часто определяют общую результативность нападений. Время простой реакции и время реакции на движущийся объект также известной мере опосредуют быстроту и точность опережающих уколов, особенно в предплечье. Приведенные данные могут быть положены в основу технико-тактической тренировки шпажистов на этапе начальной подготовки.

3.2. Первый год начальной подготовки

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

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с более юными детьми, вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки. Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) ха-

рактера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием, а также упражнения, направленные на развитие гибкости.

Для совершенствования двигательного-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

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

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности действий в ситуациях с переключением при реализации нападений и средств, противодействующих им. Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном этапе начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

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

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

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

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

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

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

Приемы и действия

Боевая стойка.

Держание оружия.

Шаг вперед.

Шаг назад.

Скрестный шаг вперед.

Скрестный шаг назад.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Закрытие из полувывпада вперед.

Выпад.

Закрытие из выпада назад.

Закрытие из выпада вперед.

Позиция 6-я

Позиция 4-я.

Позиция 8-я.

Позиция 7-я.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

Соединение 8-е.

Соединение 7-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

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

Имитация укола прямо в туловище из 6-й позиции с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

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

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

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

Укол прямо в туловище, стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо в туловище, стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением.

Имитация укола прямо в бедро, стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением.

Имитация укола прямо в предплечье сверху, стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м (6-м) соединением.

Атака уколом прямо (переводом) в предплечье сверху с полувывпадом (выпадом);

Атака уколом прямо (переводом) в кисть с полувывпадом (выпадом);

Имитация укола прямо (переводом) в бедро, стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо в туловище, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо в туловище с полувывпадом.

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

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

Атака с захватом в верхние соединения и имитация укола в бедро.

Укол переводом 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 8-я полукруговая из 6-го соединения без ответа.

Защита 7-я полукруговая из 6-го соединения без ответа.

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

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

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

Защиты верхние круговые с ответом прямо (переводом) в туловище (бедро).

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).

Атаки двумя переводами во внутренний сектор.

Контратаки уколом прямо (переводом) в туловище на месте и с отступлением.

Контратаки уколом в кисть (а также имитация контратак уколом прямо в предплечье сверху на месте и с отступлением).

Контрзащита 4-я с контрответом прямо в туловище с оппозицией.

Ремиз уколом прямо.

Специальные термины

Шпага.

Рукоятка.

Гарда.

Гайка.

Клинок.

Острие клинка.

Части клинка (сильная, средняя, слабая).

Боевая стойка.

Шаг вперед.

Шаг назад.

Выпад.

Закрытие с выпада назад.

Закрытие с выпада вперед.

Показ укола.

Укол прямо.

Укол переводом.

Позиция 6-я.

Позиция 4-я.

Перемена позиций.

Оппозиция оружием.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

Перемена соединений.

Салют.

Дистанция.

Атака.

Защита.

Перевод.

Батман.
 Рукоятка шпаги прямая.
 Рукоятка «пистолет».
 К бою готовь! Начинайте! Стоп!
 Боевая дорожка.
 Линия начала боя.
 Линия границы.
 Боковая линия.
 Атаки обоюдные.
 Встречный укол,
 Аппарат-электрофиксатор
 Личный шнур (кабель).

Тактические знания

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

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

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

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

Тактические умения

1. Сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника:
 - находящегося в определенной позиции;
 - маневрирующего (остановившегося) на дистанции выпада (шага вперед и выпада).
3. Преднамеренно контратаковать бездействующего оружием противника:
 - находящегося в определенной позиции;
 - маневрирующего (остановившегося) на дистанции выпада.
 - Отражать контратаки уколом прямо встречным уколом с оппозицией; защитой с ответом
4. Преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику:
 - атакующему уколом в определенный сектор;
 - атакующему с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор;
 - атакующему с батманом и уколом прямо (переводом).
5. Парировать простые атаки защитами с альтернативным выбором их разновидности.
6. Преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.
7. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом:
 - использованием шага вперед;
 - переменной соединения;
 - имитацией укола.
8. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки:
 - замедленным сближением;
 - короткой ложной атакой.
9. Разведывать настроенность противника к атаке в определенный сектор для применения защиты и ответа:
 - переменной позиции;
 - медленным сближением, медленным коротким отступлением.
10. Разведывать настроенность противника на применение контратаки, чтобы затем отразить ее защитой с ответом или продолжить атаку с использованием оппозиции.

11. Маскировать настроенность к применению атаки:
 - шагами вперед, шагами назад;
 - переменной позиций; переменной соединений;
 - имитацией укола.
11. Маскировать настроенность к применению контратаки:
 - имитацией защит;
 - отступлением.
12. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа:
 - быстрым сближением;
 - медленным и коротким отступлением.
13. Вызывать противника на применение простых ответов для их отражения прямой контрзащитой с контрответом или ремизом.
14. Вызывать противника на применение контратаки с целью ее отражения защитой с ответом или уколом в контртемпе.
15. Переключаться от атаки к применению ремиза (контрзащиты и контрответа).
16. Переключаться от применения защиты к применению контратаки.
17. Переключаться от применения контратаки к защите с ответом.

Преднамеренно чередовать контратаки с ответными атаками. Атаками.

Преднамеренно чередовать ответы в разные секторы поражаемой поверхности.

3.2.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи

1. Беговые, прыжково-беговые и общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалкой. Исходное положение, боевая стойка. Шаги вперед и назад, скрестные шаги вперед и назад. Полувыпад и закрытие назад. Теория. Безопасность на занятиях фехтованием.
2. Держание оружия. Ознакомление с 6-й позицией. Маневрирование шагами вперед и назад, скрестными шагами. Полувыпад и закрытие назад и вперед. Шаг вперед и полувыпад. Уколы прямо в мишень из 6-й позиции с ближней дистанции по самоприказу и сигналу тренера. Передвижение в 6-й позиции с установкой не уводить локоть кнаружи и поощрением лучших.
3. Упражнения скоростно-силового характера. Серии прыжков на двух ногах, одной ноге, прыжков через скамейку с продвижением вперед. Челночный бег 4 x 15 м. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на двух ногах. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

4. Передвижения шагами вперед и назад, скрестными шагами. Установка на правильное сохранение боевой стойки и не заваливать колени внутрь. Расстояние между стопами. 6-я позиция. Выпад и шаг вперед и выпад. Укол прямо в мишень с выпадом из 6-й позиции по самоприказу и сигналу тренера. Ознакомление с 4-й позицией.

5. Укол прямо в туловище из 6-й позиции с ближней и средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Техника приемов нападения и маневрирования, выполняемая на оценку. Укол прямо в мишень из 4-й позиции с ближней дистанции. Контроль линии оппозиции. Передвижение в парах в верхних соединениях с установкой на правильное сохранение техники боевой стойки и держания оружия. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Бег тачками», «Бой петухов».

6. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Группа, смирно», «Падающая палка», «Разведчики и часовые».

7. Освоение тактических умений наносить укол прямо в туловище на месте и с выпадом бездействующему противнику в упражнениях с взаимопомощью. Защиты 6-я и 4-я с шагом назад. Укол прямо из 6-го нейтрального соединения. Отражение укола 6-й защитой с шагом назад и ответом прямо в туловище. Укол прямо из 4-го нейтрального соединения. Отражение укола 4-й защитой с шагом назад и ответом прямо с сохранением линии оппозиции. Подвижные игры. «Попади в мяч», «День и ночь».

8. Освоение техники укола прямо в туловище, стоя на месте, с выпадом, шагом перед и выпадом. Освоение тактических умений атаковать уколом прямо бездействующего противника, выполняя комбинации приемов нападения и маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Ознакомление с 8-й и 7-й защитой. Подвижные игры. «Цапля», «Салки на одной ноге».

9. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед - круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной

длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Упражнения со скакалкой.

10. Защита 8-я с шагом назад, отражая атаку уколом в нижнюю часть туловища с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Защита 7-я с шагом назад, отражая атаку уколом в нижнюю часть туловища с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Освоение техники укола в туловище с шагом назад из верхних и нижних позиций. Ознакомление с техникой укола переводом в туловище. Подвижные игры. «Бой петухов», Группа, смирно».

11. Освоение техники укола переводом из 6-го и 4-го соединений с ближней и средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Верхние прямые защиты с шагом назад и ответом прямо в туловище. Атака уколом переводом в верхний внутренний сектор туловища из исходного положения вне соединения в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику. Упражнения со скакалкой и набивными мячами.

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

13. Освоение тактических умений произвольно чередовать укол прямо и укол переводом в верхний сектор туловища из 4-го и 6-го соединений в упражнениях с взаимопомощью. Верхние прямые защиты с выбором и ответом в верхний сектор туловища. Освоение тактических умений произвольно чередовать укол прямо и укол переводом в нижний сектор туловища из 4-го и 6-го соединений в упражнениях с взаимопомощью. Нижние защиты с ответом прямо в туловище. Подвижная игра «Бегуны и скакуны».

14. Ознакомление с техникой круговых защит 4-й и 6-й. Отражение атаки уколом прямо в верхний внутренний сектор туловища путем чередования 6-й круговой и 4-й прямой защит с ответом уколом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Освоение техники скачков

вперед и назад, нападений уколом прямо в туловище со скачком вперед и выпадом. Минифутбол.

15. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Упражнения со скакалкой.

16. Ознакомление с техникой укола прямо в предплечье сверху, выполняемого на месте, с шагом назад, с шагом вперед, с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений произвольного чередования 6-й круговой и 4-й прямой (4-й круговой и 6-й прямой) защит с ответом прямо в туловище. Контроль линии при выполнении ответов. Подвижные игры «Цапля», «День и ночь».

17. Контрольное занятие. Техника передвижений и выпада, укола прямо (переводом) в туловище при выполнении ответной атаки после подготавливающего отступления. Произвольное чередование ответной атаки уколом прямо (переводом) в туловище, выполняемой после подготавливающего отступления, с верхними защитами с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Теория: Правила соревнований по фехтованию на шпагах. Принцип работы аппарата-электрофиксатора.

18. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Разведчики и часовые».

19. Освоение контратаки уколом прямо (переводом) в туловище, стоя на месте и с отступлением на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Экспромные верхние защиты с ответом прямо в туловище. Ознакомление с техникой атаки стрелой. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Группа смирно», «Падающая палка».

20. Обзорное занятие. Боевая стойка. Верхние и нижние позиции и защиты. Приемы нападения и маневрирования. Уколы прямо (переводом) в туловище из разной дистанции. Ответы уколом в туловище. Минифутбол.

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

22. Освоение техники контратаки уколom прямо в предплечье с отступлением, сочетаемой с круговой 6-й защитой и ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование данного упражнения с ответной атакой уколom прямо в туловище после подготавливающего отступления. Упражнения с набивными мячами.

23. Освоение техники контратаки уколom прямо в предплечье с отступлением, сочетаемой с прямой 4-й защитой и ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование данного упражнения с ответной атакой уколom прямо в туловище после подготавливающего отступления. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Попади в мяч».

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

25. Освоение техники контратаки уколom прямо в предплечье с отступлением, сочетаемой с прямой 4-й защитой и 6-й круговой защитой и ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование данного упражнения с ответной атакой уколom прямо в туловище после подготавливающего отступления. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Попади в мяч».

26. Освоение техники атаки уколом прямо (переводом), финт прямо и укол переводом в упражнениях в контрах. Экспромтные верхние защиты с ответом прямо. Теория: История возникновения спортивного фехтования.

27. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Упражнения со скакалкой.

28. Освоение тактических умений применять 8-ю защиту с отступлением и чередовать ответ уколом прямо с выпадам с ответом переводом в предплечье сверху в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение технически правильных атак уколом прямо и переводом с выпадам и шагом вперед и выпадам. Разбор техники выполнения. Минифутбол.

29. Освоение тактических умений применять круговую 6-ю защиту с ответом прямо или переключаться на 8-ю защиту с ответом прямо при выполнении противником финта прямо и укола переводом во внутренний сектор. Тренировочные бои с установкой на правильное применение уколов с оппозицией при реализации атак уколом прямо с выпадам и ответов уколом прямо. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа смирно».

30. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Бегуны и скакуны».

31. Освоение техники и тактических умений выполнять контратаку уколом прямо в предплечье сверху с шагом назад и чередования защит 4-й, 6-й круговой и 8-й с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой нанесения укола в предплечье сверху с выпадам (шагом вперед и выпадам). Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Группа смирно».

32. Понятие об атаках с действием на оружие. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 4-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с шагом назад и ответа, стоя на месте и с выпадом. Совершенствование техники атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо в туловище и уколом переводом в упражнениях в контрах и тренировочных боях. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо в туловище. Баскетбол.

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

35. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 6-е соединение и уколом прямо в туловище с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с шагом назад и ответом прямо в туловище, стоя на месте и с выпадом. Совершенствование техники атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо в туловище и уколом переводом в упражнениях в контрах и тренировочных боях. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо в туловище. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа смирно».

36. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередования 4-й прямой и 6-й круговой защит с шагом назад и ответом в туловище, стоя на месте и с выпадом. Совершенствование техники атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо в туловище и уколом переводом в упражнениях в контрах. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо в туловище. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны», «Попади в мяч».

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

- ванием инерции прогиба. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
38. Освоение техники атаки с прямым (круговым) батманом в 6-е соединение и уколом переводом в туловище с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередования 6-й прямой и 4-й круговой защит с шагом назад и ответом в туловище, стоя на месте и с выпадом. Совершенствование техники атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо в туловище и уколом переводом в упражнениях в контрах. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо в туловище. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Бегуны и скакуны».
39. Освоение техники ответа переводом в туловище. Отражение атаки уколом прямо в туловище с выпадом 4-й прямой (круговой) защитой с шагом назад и ответом переводом в туловище, стоя на месте и с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение 4-й прямой (круговой) защиты и ответа переводом в туловище, стоя на месте и выпадом. Минифутбол.
40. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Подвижная игра «Попади в мяч».
41. Контрольное занятие. Техника ответа переводом в туловище. Отражение атаки уколом прямо в туловище с выпадом 6-й прямой защитой с шагом назад и ответом переводом в туловище с оппозицией в 4-е соединение, стоя на месте и с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение 6-й прямой (круговой) защиты и ответа переводом в туловище. Упражнения со скакалкой.
42. Освоение тактических умений подбирать дистанцию и момент для выполнения атаки уколом прямо (с финтом прямо во внутренний сектор и переводом в туловище), используя выпад или шаг вперед и выпад в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак, применяя подготавливающее сближение и отступление, игру оружием. Упражнения с набивными мячами.
43. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и

маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Упражнения со скакалкой.

44. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо и атаки с батманом + финт прямо и укол переводом в туловище в упражнениях в контрах с выбором. Верхние защиты с выбором и ответом прямо. Теория: Достижения российских фехтовальщиков на международной арене.

45. Освоение тактических умений выполнять ложную контратаку уколом прямо в предплечье сверху с отступлением и переключением на атаку с батманом в 4-е соединение и укол прямо с выпалом в туловище или шагом вперед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом переводом в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля» и «День и ночь»

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

47. Освоение техники укола в кисть сверху. Атака с выпадом уколом в кисть сверху на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних защит с ответом прямо в туловище с ближней и средней дистанции. Чередование атаки уколом в кисть сверху на сближающегося противника с одноименной ответной атакой после подготавливающего отступления. Подвижные игры. «Группа смирно», «Бегуны и скакуны», «День и ночь».

48. Освоение техники укола в кисть сверху в контратаке с шагом назад, выполняемой первым или вторым темпом в сочетании с круговой 6-й или 4-й прямой защитой и ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование приемов нападения и маневрирования самостоятельно и по команде тренера. Упражнения со скакалкой.

49. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера

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

50. Освоение техники атаки уколom в кисть сверху на месте и в передвижении в упражнениях с взаимопомощью. Поочередное выполнение данной атаки спортсменом, владеющим инициативой, и спортсменом, сохраняющим дистанцию. Подвижные игры. «Цапля», «День и ночь», «Бегуны и скакуны».

51. Освоение техники атаки уколom прямо в бедро из 4-го соединения с выпадом (шагом вперед и выпадом). Произвольное чередование 7-й и 8-й защит с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение атаки уколom прямо в бедро и нижних защит с ответом прямо в туловище.

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

53. Совершенствование техники атаки уколom прямо и атаки с финтом прямо и переводом в туловище в упражнениях в контрах с выбором. Экспромтные верхние прямые защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки уколom прямо в туловище и атаки с финтом прямо и уколom переводом в туловище с использованием подготавливающих действий. Подвижные игры. «Группа смирно» и «Разведчики и часовые».

54. Освоение тактических умений преднамеренно контратаковать, стоя на месте, уколom в туловище бездействующего оружием противника, находящегося в 6-й позиции, маневрирующего (остановившегося) на средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. 4-я защита с ответом в предплечье сверху после отражения контратаки. Подвижные игры. «Цапля», «Бой петухов».

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

Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Бегуны и скакуны».

56. Освоение техники атаки уколом переводом в предплечье сверху с выпадом, выполняемой из 6-го и 4-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые защиты с отступлением и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки переводом в предплечье сверху. Упражнения с набивными мячами.

57. Освоение техники ответной атаки уколом переводом в предплечье сверху с выпадом, выполняемой из 6-го и 4-го соединения после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые защиты с отступлением и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки переводом в предплечье сверху.

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

59. Освоение техники атаки на подготовку уколом переводом в предплечье сверху с выпадом, выполняемой с дальней дистанции на сближение противника с шагом вперед в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые защиты с отступлением и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки на подготовку переводом в предплечье сверху.

60. Освоение тактических умений чередования контратаки прямо и контратаки переводом в кисть сверху, выполняемой, стоя на месте, и с отступлением на шаг вперед партнера в упражнениях с взаимопомощью. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо в туловище. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки с мячом».

61. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение

одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Бегуны и скакуны».

62. Боевая практика с установкой на применение освоенных атак и средств противодействия атакам. Теория. Рукопашные поединки в книгах, фильмах, спектаклях. Различия со спортивным фехтованием.

63. Освоение тактических умений чередовать ответы прямо в кисть сверху и ответы прямо в туловище после 4-й защиты при отражении атаки уколом прямо (переводом) в предплечье сверху с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Простые контры с установкой нанесения укола прямо (переводом) в предплечье сверху с выпадом и отражением атаки 4-й защитой с чередованием ответа в кисть сверху и ответа в туловище. Подвижные игры. «Группа смирно», «Вперед на руках».

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

65. Освоение тактических умений чередовать ответы прямо в кисть сверху и ответы прямо в туловище после круговой 6-й защиты при отражении атаки уколом прямо (переводом) в предплечье сверху с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Простые контры с установкой нанесения укола прямо (переводом) в предплечье сверху с выпадом и отражением атаки круговой 6-й защитой с чередованием ответа в кисть сверху и ответа в туловище. Подвижные игры. «Группа смирно», «Падающая палка».

66. Освоение тактических умений чередовать ответы прямо в кисть сверху и ответы прямо в туловище после 4-й защиты при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо (переводом) в предплечье сверху с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Простые контры с установкой нанесения укола прямо в предплечье сверху в атаке с батманом в 4-е соединение с выпадом и отражением данной атаки 4-й защитой с чередованием ответа в кисть сверху и ответа в туловище. Подвижные игры. «Группа смирно», «Вперед на руках».

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

68. Освоение тактических умений чередовать ответы прямо в кисть сверху и ответы прямо в туловище после 6-й круговой защиты при отражении атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо в предплечье сверху с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Простые контры с установкой нанесения укола прямо в предплечье сверху в атаке с батманом в 4-е соединение с выпадом и отражением данной атаки 6-й круговой защитой с чередованием ответа в кисть сверху и ответа в туловище. Подвижные игры. «Группа смирно», «Вперед на руках».

69. Освоение тактических умений чередовать ответы прямо в кисть сверху и ответы прямо в туловище после круговой 4-й защиты при отражении атаки: батман в 4-е соединение и укол переводом в предплечье сверху с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Простые контры с установкой выполнения атака с батманом в 4-е соединение и переводом в предплечье с выпадом и отражением данной атаки круговой 4-й защитой с чередованием ответа в кисть сверху и ответа в туловище. Подвижные игры. «Цапля», «Бегуны и скакуны».

70. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Салки с мячом».

71. Совершенствование тактических умений чередовать 4-ю прямую и 6-ю круговую защиты с ответом прямо в верхний сектор туловища при отражении атаки уколом прямо (переводом) во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в верх-

ний сектор туловища при отражении атаки уколom прямо (переводом) во внутренний сектор.

72. Совершенствование тактических умений чередовать 6-ю прямую и 4-ю круговую защиты с ответом прямо в верхний сектор туловища при отражении атаки уколom прямо (переводом) в наружный сектор в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в верхний сектор туловища при отражении атаки уколom прямо (переводом) в внутренний сектор.

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

74. Освоение техники атаки: батман прямо (круговой) в 4-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Простые контры с установкой нанесения укола в осваиваемой атаке и отражения данной атаки чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор туловища. Упражнения с набивными мячами.

75. Освоение техники атаки: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Простые контры с установкой нанесения укола в осваиваемой атаке и отражения данной атаки чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор туловища. Упражнения с набивными мячами.

76. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом.

Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Упражнения со скакалкой.

77. Освоение техники ответной атаки: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор. Баскетбол.

78. Освоение техники ответной атаки: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор. Упражнения с набивными мячами.

79. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед - крути руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Подвижная игра. «Цапля», «День и ночь», «Бой петухов».

80. Освоение техники повторной атаки: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом после нападения уколом в кисть с выпадом на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор. Подвижные игры. «Группа, смирно, Падающая палка», «Салки с мячом».

81. Освоение техники повторной атаки: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом после нападения уколом в кисть с выпадом на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища. Трени-

ровочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор. Подвижные игры. «Цапля», «Бегуны и скакуны».

82. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры «Салки на одной ноге». «Бой пехухов».

83. Боевая практика с установкой на применение освоенных атак и средств противодействия атакам. Теория. Личная гигиена, закаливание, двигательная активность.

84. Освоение техники атаки на подготовку: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью с дальней дистанции на месте и в передвижении. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор с оппозицией. Подвижные игры. «Группа, смирно», «Падающая палка», «Цапля».

85. Освоение техники атаки на подготовку: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол (имитация укола) в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью с дальней дистанции на месте и в передвижении. Освоение тактических умений чередовать 8-ю и 7-ю защиты с ответом прямо в нижний сектор туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной атаки и отражением ее чередованием 8-й и 7-й защит с ответом прямо в нижний сектор с оппозицией. Подвижные игры. «Группа, смирно», «День и ночь», «Цапля».

86. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Уколы в мишень с выпадом с установкой на максимально быстрое выполнение. Подвижные игры. Упражнения со скакалкой.

Теория. Характеристика фехтования на шпагах. Главные разновидности средств единоборства.

87. Освоение техники атаки с финтом прямо в наружный сектор и уколом переводом в верхний внутренний сектор с оппозицией со средней и дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 4-й прямой 6-й круговой защиты с ответом в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «День и ночь», «Бегуны и скакуны»

88. Освоение техники атаки с финтом прямо во внутренний сектор и уколом переводом в верхний наружный сектор с оппозицией со средней и дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренное чередование 6-й прямой 4-й круговой защит с ответом в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Группа смирно», «Разведчики и часовые».

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

90. Тренировочные бои в формате обзорного урока с установкой на применение технически правильных действий в атаках и защитах с ответом при выполнении освоенных приемов.

91. Освоение техники атаки уколом двумя переводами в верхний наружный сектор с оппозицией со средней и дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в верхний сектор туловища с оппозицией. Контры простые с установкой нанести укол двумя переводами в наружный сектор с выпадом, а также с установкой другому партнеру отразить атаку, чередуя две верхние защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Баскетбол.

92. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с даль-

ней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Тренировочные бои со сменой партнеров.

93. Боевая практика с установкой на применение освоенных атак и средств противодействия атакам. Теория. Принцип работы электрошпаги. Детали наконечника и проклейка электроклинка.

94. Освоение техники ответов переводом с оппозицией во внутренний сектор туловища после 6-й круговой защиты при отражении атаки уколом прямо (переводом) во внутренний верхний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Контры простые с задачей атакующему нанести укол прямо (переводом) в верхний внутренний сектор с выпадом, а обороняющемуся противнику отразить атаку 6-й круговой защитой с ответом переводом в верхний внутренний сектор туловища с оппозицией. «Цапля», «День и ночь», «Вперед на руках».

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

96. Освоение техники ответов переводом с оппозицией в верхний наружный сектор туловища после 4-й круговой защиты при отражении атаки уколом прямо (переводом) в верхний внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Контры простые с задачей атакующему нанести укол прямо (переводом) в верхний наружный сектор с выпадом, а обороняющемуся противнику отразить атаку 4-й круговой защитой с ответом переводом в верхний наружный сектор туловища с оппозицией. Теория. Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям.

97. Освоение техники ответной атаки уколом двумя переводами с оппозицией в верхний наружный сектор со средней и дальней дистанции после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в верхний сектор туловища с оппозицией. Контры про-

стые с установкой нанести укол двумя переводами в верхний наружный сектор с выпадом, а также с установкой другому партнеру отразить атаку, чередуя две верхние защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Баскетбол.

98. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Уколы в мишень с выпадом с установкой на максимально быстрое выполнение. Упражнения со скакалкой. Теория. Режим дня юного фехтовальщика.

99. Освоение техники ответной атаки уколом двумя переводами с оппозицией в верхний внутренний сектор со средней и дальней дистанции после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в верхний сектор туловища с оппозицией. Контры простые с установкой нанести укол двумя переводами в верхний внутренний сектор с выпадом, а также с установкой другому партнеру отразить атаку, чередуя две верхние защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Подвижная игра «Падающая палка».

100. Освоение тактических умений чередовать контратаку уколом внутрь прямо (переводом) в предплечье сверху с оппозицией на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Верхние экспромтные защиты с выбором и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемой контратаки и верхних защит с ответом. Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Бой петухов».

101. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры «Вперед на руках», «Бой петухов».

102. Освоение тактических умений чередовать контратаку уколом кнаружи прямо (переводом) в предплечье сверху с оппозицией на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит ответом прямо в туло-

вище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемой контратаки и верхних защит с ответом. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Группа смирно».

103. Освоение тактических умений чередовать контратаку уколом внутрь прямо (переводом из 6-го соединения) в предплечье сверху с оппозицией на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит и ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемой контратаки и верхних защит с ответом. Подвижные игры. «День и ночь», «Группа смирно».

104. . Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. Теория. Победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.

105. Освоение техники выполнения контратаки уколом прямо в кисть (предплечье) сверху первым и вторым темпом на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Попади в мяч», «Вперед на руках».

106. Освоение техники выполнения контратаки переводом в кисть (предплечье) сверху первым и вторым темпом на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Падающая палка», «Салки на одной ноге».

107. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед - круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз, наклоны, касаясь руками пола. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длин-

ным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Подвижные игры. «Вперед на руках», «День и ночь».

108. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколom прямо с помощью встречного укола с оппозицией в 4-е соединение в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколom прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на противодействие контратакам встречным уколom с оппозицией в 4-е соединение. Минифутбол.

109. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколom прямо с помощью встречного укола с оппозицией в 6-е соединение в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколom прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемых действий.

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

111. Освоение техники атаки: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища. 6-я прямая или 4-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Контры простые с установкой выполнения данной атаки и отражения нападения чередованием верхних защит с ответом в туловище с оппозицией. Упражнения со скакалкой.

112. Освоение техники атаки: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища. 4-я прямая или 6-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Контры простые с установкой выполнения данной атаки и отражения нападения чередованием верхних защит с ответом в туловище с оппозицией. Упражнения с набивными мячами.

113. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максималь-

ной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Уколы в мишень с выпадом с установкой на максимально быстрое выполнение. Подвижные игры. «Группа, смирно», «Падающая палка», «Салки с мячом».

114. Освоение техники ответной атаки, выполняемой после подготавливающего отступления на выпад противника: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища. 6-я прямая или 4-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемой атаки и средств противодействия данной атаки. Подвижные игры. «Падающая палка», «Группа смирно».

115. Освоение техники ответной атаки, выполняемой после подготавливающего отступления на выпад противника: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища. 4-я прямая или 6-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемой атаки и средств противодействия данной атаки. Баскетбол.

116. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнера на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры «Вперед на руках», «Бой петухов», «Салки на одной ноге».

117. Освоение техники повторной атаки: батман прямой (круговой) в 4-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища, выполняемой после ложной атаки уколом прямо в кисть. 6-я прямая или 4-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

118. Освоение техники повторной атаки: батман прямой (круговой) в 6-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища, выполняемой после ложной атаки уколом прямо в кисть. 4-я прямая или 6-я круговая защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

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

120. Освоение техники атак: батман в 4-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища или батман в 6-е соединение и укол переводом в верхнюю часть туловища в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные прямые верхние защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Совершенствование данных атак и защит с ответом в контрах с выбором.

121. Боевая практика с установкой на применение освоенных атак и средств противодействия атакам. Теория. Режим дня юного фехтовальщика.

122. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед-кругируками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз, наклоны, касаясь руками пола. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Попади в мяч».

123. Освоение техники 4-й защиты с ответом в бедро или нижнюю часть туловища при отражении атаки уколom прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Упражнения в контрах с установкой нанести укол во внутренний сектор туловища и отразить его 4-й защитой с ответом в бедро или нижнюю часть туловища. Подвижные игры. «Цапля», «Группа смирно».

124. Освоение техники круговой 6-й защиты с ответом в бедро или

нижнюю часть туловища при отражении атаки уколom прямо во внутренний сектор туловища в упражнениях с взаимопомощью. Упражнения в контрах с установкой нанести укол во внутренний сектор туловища и отразить его круговой 6-й защитой с ответом в бедро или нижнюю часть туловища. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Разведчики и часовые».

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

126. Освоение техники 8-й защиты с ответом в бедро или нижнюю часть туловища при отражении атаки уколom прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Упражнения в контрах с установкой нанести укол во внутренний сектор туловища и отразить его 8-й защитой с ответом в бедро или нижнюю часть туловища. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Бой петухов».

127. Освоение тактических умений чередовать 4-ю защиту и ответ прямо в туловище с защитой завязыванием из 4-й в 8-е соединение с ответом в бедро или нижнюю часть туловища при отражении атаки уколom прямо (переводом) во внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Контры простые с использованием данных действий. Подвижные игры «Вперед на руках», «Бой петухов», «Салки на одной ноге».

128. . Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Уколы в мишень с выпадом с установкой на максимально быстрое выполнение. Подвижные игры. «Группа, смирно», «Падающая палка», «Салки с мячом».

129. Освоение техники атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом прямо или переводом в верхнюю часть туловища в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые защиты с выбором и ответом прямо в туловище с оппозицией. Контры с выбором с установкой на выполнение данных действий. Минифутбол.

130. Освоение техники атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом прямо или переводом в верхнюю часть туловища в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние прямые защиты с выбором и ответом прямо в туловище с оппозицией. Контры с выбором с установкой на выполнение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

131. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры «Вперед на руках», «Бой петухов», «Салки на одной ноге».

132. Освоение тактических умений чередовать ответы уколом прямо в плечо или бедро после прямой (круговой) 4-й защиты в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение ответов в плечо или бедро после 4-й защиты. Подвижные игры. «День и ночь», «Группа смирно», «Попади в мяч».

133. Освоение тактических умений чередовать ответы уколом прямо в плечо или бедро после прямой (круговой) 6-й защиты в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение ответов в плечо или бедро после 4-й защиты. Подвижные игры. «День и ночь», «Группа смирно», «Попади в мяч».

134. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры Эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

135. Освоение техники двухтемповых защитных комбинаций: контратака уколом прямо в кисть сверху с отступлением и 4-я прямая (круговая) защита с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях

с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Цапля», «Салки с мячом».

136. Освоение техники двухтемповых защитных комбинаций: контратака уколом прямо в кисть сверху с отступлением и 6-я прямая (круговая) защита с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Падающая палка», «Группа смирно».

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

138. Освоение техники двухтемповых защитных комбинаций: контратака уколом прямо в кисть сверху с отступлением и 8-я полукруговая защита с ответом прямо в нижнюю часть туловища с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа смирно».

139. Боевая практика с установкой на применение пройденного материала, применения освоенных атак и средств противодействия атакам. Баскетбол.

140. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Преодоление с максимальной быстротой отрезков в 15 м. шагами вперед и шагами назад в боевой стойке. Уколы в мишень с выпадом с установкой на выполнение выпада с околопредельной и предельной быстротой. Подвижные игры. «Цапля», «Падающая палка», «Салки с мячом».

141. Освоение комбинации: ложная атака уколом прямо в кисть (предплечье) и ремиз уколом прямо в туловище в упражнениях с взаимопо-

мощью. Тренировочные бои с установкой на применение данного действия. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны», «Падающая палка».

142. Освоение техники выполнения атаки на подготовку уколом переводом кнаружи с оппозицией на атакующего уколом во внутренний сектор противника, чередуемой с отступлением и круговой 6-й защитой с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данной тактической комбинации. Баскетбол.

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

144. Заключительное занятие. Итоги работы за год. Боевая практика с установкой на применение освоенных атак и средств противодействия атакам.

3.3. План инструкторской и судейской практики

Приступать к освоению материала инструкторской практики восьмилетние дети на первом году тренировки могут после нескольких начальных месяцев. Подача простейших команд для построения и перестроения группы, тренировки передвижений, включая такие термины как «шаг вперед», «шаг назад», «скрестный шаг вперед», «скрестный шаг назад», «с выпадом коли» и др. термины, относящиеся к освоению техники боевой стойки и приемов нападения и маневрирования. Видеть ошибки при выполнении техники передвижений и посылы оружия на укол, защитных движений оружием.

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

3.4. Второй год начальной подготовки

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

Период начальной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 9-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 9 лет занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

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

результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

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

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

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на шпагах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

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

Приемы и действия

Атака с захватом в 4-е соединение и уколом прямо с оппозицией в туловище (плечо, предплечье), выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака с захватом в 6-е соединение и уколом прямо с оппози-

цией в туловище (плечо, предплечье), выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака с захватом в 8-е соединение и уколом прямо с оппозицией в нижнюю часть туловища, выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака с захватом в 4-е соединение и уколом прямо (переводом) с оппозицией в туловище (плечо, предплечье), выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака с захватом в 6-е соединение и уколом прямо (переводом) с оппозицией в туловище (плечо, предплечье), выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака с захватом в 8-е соединение и уколом переводом в предплечье, (кость), выполняемая со средней и дальней дистанции.

Атака уколом двумя переводами с оппозицией во внутренний сектор, выполняемая со средней и дальней дистанции.

Контратака уколом прямо сверху в кисть (предплечье) первым и вторым темпом с отступлением.

Контратака переводом сверху внутрь в кисть (предплечье) первым и вторым темпом с отступлением.

Контратака переводом сверху кнаружи в кисть (предплечье) первым и вторым темпом с отступлением.

Контратака уколом прямо в кисть (предплечье) и повторная контратака в туловище с оппозицией в 4-е или 6-е соединение на месте и с отступлением.

Верхние прямые и круговые защиты с ответом переводом в туловище (предплечье, кисть) на ближней и средней дистанции

Защитная двухтемповая комбинация: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) с отступлением и 4-я (6-я круговая) защита с ответом в туловище с оппозицией.

Полукруговая 8-я защита с ответом прямо в нижнюю часть туловища.

Полукруговая 8-я защита с ответом переводом в кисть (предплечье).

Нападения уколом в бедро при реализации атак и ответов.

Тактические разновидности перечисленных атак.

Специальные термины

Финт.

Захват.

Атака ответная.

Атака на подготовку.

Подготавливающие действия.

Разведка.

Маскировка.

Ложная атака.

Защитная двухтемповая комбинация: контратака-защита с ответом.

Ответ прямо.

Ответ переводом.

Нападение уколом в кисть.

Нападение уколом в предплечье.

Нападение уколом в бедро.

Ремиз.

Контрзащита с контрответом.

Контратака первым темпом.

Контратака вторым темпом.

Укол в контртемп.

Тактические знания

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

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

Обращается внимание на значимость умений варьировать длину выпада (глубину атаки) в зависимости от выбранного сектора нападения (кисть, предплечье, плечо, туловище, бедро, стопа).

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

Тактические качества

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

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

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

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

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

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

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

Тактические умения

1. Преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.
2. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом:
 - использованием шага вперед;
 - переменной соединения;
 - имитацией укола.
3. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки:
 - замедленным сближением;
 - короткой ложной атакой.
4. Разведывать настроенность противника к атаке в определенный сектор для применения защиты и ответа:
 - переменной позиции;
 - медленным сближением, медленным коротким отступлением.
5. Разведывать настроенность противника на применение контратаки, чтобы затем отразить ее защитой с ответом или продолжить атаку с использованием оппозиции.
6. Маскировать настроенность к применению атаки:
 - шагами вперед, шагами назад;
 - переменной позиций; переменной соединений;
 - имитацией укола.
7. Маскировать настроенность к применению контратаки:
 - имитацией защит;
 - отступлением.
8. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа:
 - быстрым сближением;
 - медленным и коротким отступлением.
9. Вызывать противника на применение простых ответов для их отражения прямой контрзащитой с контрответом или ремизом.
10. Вызывать противника на применение контратаки с целью ее отражения защитой с ответом или уколом в контртемп:
 - внезапно сближаясь;
 - входя в соединение;
 - меняя соединение.
11. Переключаться от атаки к применению ремиза (контрзащиты и контрответа).

12. Переключаться от применения защиты к применению контратаки.
13. Переключаться от применения контратаки к защите с ответом.
14. Преднамеренно чередовать контратаки с ответными атаками.
15. Преднамеренно чередовать ответы в разные секторы поражаемой поверхности.
16. Отражать контратаки уколом прямо встречным уколом переводом с оппозицией; защитой с ответом.

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

В фехтовании на шпагах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника, в поисках таких ситуаций, которые позволяют опередить сближающегося противника или оказаться в положении, когда возникает возможность нанести укол в руку, избегая встречного укола. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;
- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.
- достижения оптимальной дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

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

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

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

3.4.3. Программный материал для тренировки, ведущие тренировочные задачи

1. Вводная беседа. Освоение тактических умений чередования простых атак уколом прямо в кисть (предплечье), туловище, бедро со средней дистанции, варьируя длину выпада в упражнениях с взаимопомощью.

Экспромтные 4-я, 6-я и 8-я защиты с выбором и ответом прямо в туловище или кисть (предплечье) с оппозицией. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны», «Группа смиरण».

2. Освоение техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо в кисть (предплечье), чередуемой с атакой уколом в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные 4-я, и 8-я защиты с выбором и ответом прямо в туловище или кисть (предплечье) с оппозицией. Подвижные игры. «Часовые и разведчики», «Падающая палка».

3. Освоение техники атаки с батманом в 6-е соединение и уколом прямо в кисть (предплечье), чередуемой с атакой уколом в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные 6-я, и 8-я защиты с выбором и ответом прямо в туловище или кисть (предплечье) с оппозицией. Подвижные игры. «Цапля», «Попади в мяч».

4. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на выполнение с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения со скакалкой.

5. Совершенствование техники 4-й защиты с ответом прямо с установкой на ускорение в ответе и выполнение ответа переводом в туловище в рипостной игре на средней и дальней дистанции. Совершенствование техники и специализация скоростных качеств при выполнении атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо и уколом переводом в туловище в контрах с выбором. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Бой петухов».

6. Совершенствование техники 6-й защиты с ответом прямо с установкой на ускорение в ответе и выполнение ответа переводом в туловище в рипостной игре на средней и дальней дистанции. Совершенствование техники и специализация скоростных качеств при выполнении атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо и уколом переводом в туловище в контрах с выбором. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки на одной ноге».

7. Совершенствование техники 8-й защиты с ответом прямо с установкой на ускорение в ответе в нижнюю часть туловища и выполнение ответа переводом в верхнюю часть туловища в рипостной игре на средней и дальней дистанции. Совершенствование техники и специализация скоростных качеств при выполнении атаки уколом прямо в туловище и атаки с финтом прямо и уколом переводом в туловище в

контрах с выбором. Упражнения с набивными мячами. Теория. Разно- видности атак по способу и моменту применения.

8. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координаци- онных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и измене- нием положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригво- здить укол перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со сред- ней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тре- нером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напря- женных упражнений. Подвижная игра «Падающая палка».

9. Тренировочные бои с установкой на выполнение осваиваемых атак и защит с ответом. Боевая практика с поединками на результат по кру- говой системе и системе прямого выбывания. Минифутбол.

10. Освоение тактических умений выполнения двухтемповой защит- ной комбинации: контратака с отступлением уколом в кисть (пред- плечье) и круговая 6-я защита с ответом прямо в туловище (кисть) в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры. «Бегуны и скаку- ны», «Группа смирно».

11. Освоение тактических умений выполнения двухтемповой защит- ной комбинации: контратака с отступлением уколом в кисть (предплече- ще) и полукруговая 8-я защита с ответом прямо в туловище (кисть) в упражнениях с взаимопомощью.

12. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, вы- прыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров ком- бинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Под- вижные игры Эстафеты с элементами приемов нападения и маневри- рования.

13. Освоение техники ответной атаки с контрбатманом в 6-е соедине- ние и уколом прямо в кисть (предплечье), выполняемой из 6-й позиции после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Часовые и раз- ведчики», «Падающая палка».

14. Освоение техники ответной атаки с прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо в кисть (предплечье), выполняемой из 6-й позиции после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Бой петухов».

15. Освоение техники ответной атаки с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом прямо в кисть (предплечье), выполняемой из 8-й позиции после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й и 6-й прямой защит с ответом в туловище с оппозицией. Баскетбол.

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

17. Освоение техники контратаки уколом сверху в кисть (предплечье) на месте, сочетаемой с ответной атакой уколом в бедро после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в нижнюю часть туловища с ближней или средней дистанции. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Попади в мяч».

18. Освоение техники контратаки уколом сверху в кисть (предплечье) на месте, сочетаемой с ответной атакой уколом в кисть (предплечье) после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование прямой 4-й и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки с мячом».

18. Освоение техники контратаки уколом сверху в кисть (предплечье) на месте, сочетаемой с ответной атакой уколом в плечо (туловище) с оппозицией после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование прямой 4-й и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Группа смирно», «Падающая палка».

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

20. Совершенствование техники и скоростных качеств при выполнении атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо в туловище с выпадом, либо атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом кнаружи в туловище, выполняемой из 8-й позиции в контрах. Экспромтные верхние защиты с выбором и ответом уколом прямо в кисть (предплечье). Подвижные игры. «Бой петухов», «Салки с мячом».

21. Совершенствование техники и скоростных качеств при выполнении атаки с батманом в 6-е соединение и уколом прямо в туловище с выпадом, либо атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом внутрь в туловище, выполняемой из 8-й позиции в контрах. Экспромтные верхние защиты с выбором и ответом уколом прямо в кисть (предплечье). Подвижные игры. «Бегуны и скакуны», «Цапля».

22. Совершенствование техники и скоростных качеств при выполнении атаки с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом прямо в туловище с выпадом, выполняемой из 8-й позиции в контрах. Экспромтные верхние защиты с выбором и ответом уколом прямо в кисть (предплечье). Упражнения с набивными мячами.

23. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения со скакалкой.

24. Освоение техники ложной атаки уколом в кисть сверху с выпадом с последующей 4-й контрзащитой и контрответом прямо в туловище, стоя на выпаде в упражнениях с взаимопомощью. Повторная атака уколом в кисть сверху с выпадом, если противник отступил на ложную атаку. Произвольное чередование 6-й круговой и 4-й прямой защит с

ответом прямо в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий.

25. Освоение техники ложной атаки уколom в кисть сверху с выпадом с последующей 6-й круговой контрзащитой и контрответом прямо в туловище, стоя на выпаде в упражнениях с взаимопомощью. Повторная атака уколom в кисть сверху с выпадом, если противник отступил на ложную атаку. Произвольное чередование 6-й круговой и 4-й прямой защит с ответом прямо в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий.

26. Освоение техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколom переводом в туловище с выпадом, выполняемой из 6-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Часовые и разведчики», «Падающая палка».

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

28. Освоение техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколom переводом в туловище с выпадом, выполняемой из 8-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

29. Освоение техники атаки с контрбатманом в 6-е соединение и уколom переводом в туловище с оппозицией с выпадом, выполняемой из 6-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Баскетбол.

30. Освоение техники атаки с контрбатманом в 4-е соединение и уколom переводом в туловище с оппозицией с выпадом, выполняемой из 6-го

соединения в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Попади в мяч».

31 Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

32. Освоение техники атаки с контрбатманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище с выпадом, выполняемой из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

33. Контрольный урок. Техника выполнения атак с батманом и уколом прямо, атак с батманом и уколом переводом, как основных, так и ответных. Верхние прямые и круговые защиты с ответом прямо. Минифутбол.

34. Боевая практика с поединками на результат по круговой системе и системе прямого выбывания. Упражнения со скакалкой.

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

36. Совершенствование техники ответной атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище после подготавливающего отступления, сочетаемого с 6-й круговой защитой с шагом назад и ответом прямо в кисть (предплечье) в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом в туловище, при отращении ответной атаки. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Группа, смиरण».

37. Совершенствование техники ответной атаки с батманом в 6-е соединение и уколом переводом в туловище после подготавливающего отступления, сочетаемого с 4-й прямой защитой с шагом назад и ответом прямо в кисть (предплечье) в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом в туловище, при отражении ответной атаки. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Теория. Ложные атаки как способ разведки тактических намерений противника, а также незаметного сближения для реализации повторной атаки.

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

39. Совершенствование техники ответной атаки с батманом в 8-е соединение и уколом прямо в нижнюю часть туловища после подготавливающего отступления от укола в бедро, сочетаемого с 8-й защитой с шагом назад и ответом переводом в кисть (предплечье) в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом переводом в кисть (предплечье) при отражении ответной атаки. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Цапля».

40. Совершенствование техники 6-й круговой защиты и ответа переводом в туловище в упражнениях рипостной игры, выполняемых с различной дистанции. Тренировочные бои на технику с установкой на правильное выполнение 6-й круговой защиты с ответом переводом. Упражнения с набивными мячами.

41. Совершенствование техники 4-й круговой защиты и ответа переводом в туловище в упражнениях рипостной игры, выполняемых с различной дистанции. Тренировочные бои на технику с установкой на правильное выполнение 4-й круговой защиты с ответом переводом. Упражнения со скакалкой.

42. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максималь-

ной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

43. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколом прямо, и атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в упражнения в контрах с выбором. Экспромтные верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище на месте и с выпадом. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

44. Совершенствование техники атаки с контрбатманом в 6-е соединение и уколом прямо, и атаки с контрбатманом в 6-е соединение и уколом переводом в упражнения в контрах с выбором. Экспромтные верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище на месте и с выпадом. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

45. Совершенствование техники атаки с батманом в 4-е соединение и уколом в бедро, выполняемой с тактической задачей маневрирования с различной быстротой и глубиной в упражнениях с взаимопомощью.

8-я и 7-я защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий в процессе маневрирования. Подвижная игра «Группа, смирно».

46 Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

47. Совершенствование техники атаки с батманом в 6-е соединение и уколом в бедро, выполняемой с тактической задачей маневрирования с различной быстротой и глубиной в упражнениях с взаимопомощью. 8-я и 7-я защиты с ответом в туловище. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий в процессе маневрирования. Подвижная игра «Салки с мячом».

48. Совершенствование техники атаки с батманом в 8-е соединение и уколом в туловище переводом, выполняемой на партнера, находящегося в 8-й позиции, с тактической задачей маневрирования с различной быстротой и глубиной в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й и 6-й полукруговых защит с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий в процессе маневрирования. Подвижная игра «Вперед на руках».

49. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху и круговая 6-я защита с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Часовые и разведчики», «Падающая палка».

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

51. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху и 4-я защита с ответом прямо в туловище с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Цапля».

52. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху и 8-я защита с ответом переводом в кисть (предплечье) сверху в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации. Подвижные игры. «Попади в мяч», «День и ночь».

53. Освоение техники атаки с батманов в 8-е или 7-е соединение и укол в туловище с выпадом в простых контрах. Произвольное чередование верхних полукруговых защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Группа смирно».

54. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

55. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколом прямо 4-й прямой защитой с ответом уколом прямо с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Баскетбол.

56. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколом прямо 6-й прямой защитой с ответом уколом прямо с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны», «Разведчики и часовые».

57. Совершенствование атаки с батманом в 8-е или 7-е соединение и уколом в туловище с оппозицией с шагом вперед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних полукруговых защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данной атаки и защит с ответом. Упражнения с набивными мячами.

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

59. Освоение техники укола прямо в туловище стрелой со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Атака с батманом в 4-е соединение и укол прямо стрелой в туловище на месте и в условиях

маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й круговой и 4-й прямой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки стрелой. Упражнения со скакалкой.

60. Освоение техники укола прямо в туловище стрелой со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Атака с батманом в 4-е соединение и укол прямо стрелой в туловище на месте и в условиях маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й круговой и 4-й прямой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение атаки стрелой. Упражнения со скакалкой.

61. Освоение техники укола прямо в туловище стрелой со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Атака с батманом в 8-е или 7-е соединение и укол стрелой в туловище на месте и в условиях маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних полукруговых защит ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение атаки стрелой. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

62. Освоение техники атаки уколом переводом стрелой в туловище из 6-го соединения со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 6-й круговой и 4-й прямой защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Группа смирно».

63. Освоение техники атаки уколом переводом стрелой в туловище из 4-го соединения со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й круговой и 6-й прямой защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Попади в мяч».

64. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

65. Освоение техники атаки уколом переводом стрелой в туловище из 8-го соединения со средней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й или 6-й полукруговой защиты с ответом прямо

в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки на одной ноге».

66. Контрольный урок. Проверка техники выполнения атаки с батманом и уколом прямо (переводом) в туловище, атаки прямо и переводом стрелой со средней дистанции, верхних прямых и круговых защит с ответом прямо в туловище. Теория. Спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.

67. Боевая практика с поединками на результат по круговой системе и системе прямого выбывания. Упражнения со скакалкой.

68. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Привоздить уколом перчатку, опущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

69. Освоение техники трехтемповой оборонительной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с шагом назад и 4-я прямая или 6-я круговая защита с ответом в кисть (предплечье) с ближней и средней дистанции на сближающегося противника упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Минифутбол.

70. Освоение техники трехтемповой оборонительной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с шагом назад и 6-я прямая или 4-я круговая защита с ответом в кисть (предплечье) с ближней и средней дистанции на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Баскетбол.

71. Освоение техники трехтемповой оборонительной комбинации: контратака уколом прямо кисть (предплечье) и 4-я прямая или 6-я круговая защита с ответом прямо в туловище с оппозицией, противодействуя атаке уколом прямо в туловище в упражнениях в контрах. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Попади в мяч».

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

73. Совершенствование техники трехтемповой оборонительной комбинации: контратака уколом прямо кисть (предплечье) и 6-я прямая или 4-я круговая защита с ответом прямо в туловище с оппозицией, противодействуя атаке уколом прямо в туловище в упражнениях в контрах. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Группа смирно».

74. Совершенствование техники контратаки уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с отступлением и ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом прямо в туловище с средней дистанции оппозицией, противодействуя атаке уколом прямо (переводом) в предплечье (плечо) в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование верхних прямых и круговых защит с ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Попади в мяч», «День и ночь».

75. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколом прямо 6-й круговой защитой с ответом прямо с оппозицией в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Салки на одной ноге».

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

77. Совершенствование техники атаки с батманом (контрбатманом) 4-е соединение и уколом переводом в туловище с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Группа смирно».

78. Совершенствование техники атаки с батманом (контрбатманом) 6-е соединение и уколом переводом в туловище с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

79. Совершенствование атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом прямо (переводом) в контрах с выбором из положения оружия в 6-й позиции. Прямые верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

80. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

81. Совершенствование атаки с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом прямо в контрах с выбором из положения оружия в 8-й позиции. Прямые верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

82. Совершенствование атаки с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом прямо (переводом) в контрах с выбором из положения оружия в 7-й позиции. Прямые верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

83. Контрольный урок. Проверка техники атак с батманом и уколом переводом в туловище, кисть (предплечье) и бедро. Верхних круговых защит с ответом переводом в туловище в упражнениях с взаимопомощью и тренировочных боях. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Попади в мяч».

84. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка,

затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

85. Освоение тактических умений разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты с помощью шага вперед, выпада, переменной соединения, имитацией укола, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои тактической направленности с установкой на выполнение подготавливающих действий с целью разведки защитных реакций противника и применения адекватных атак. Подвижные игры. «Падающая палка», «Разведчики и часовые».

86. Освоение тактических умений разведывать настроенность противника на применение контратаки с помощью шага вперед, выпада, переменной соединения, завладением соединением, имитацией укола, чтобы затем его атаковать прямо (переводом) в туловище с оппозицией или перехватить контратаку преднамеренной защитой с ответом прямо. Верхние защиты (контрзащиты) с выбором и ответом прямо. Тренировочные бои тактической направленности с установкой на выполнение подготавливающих действий с целью разведки контратакующих намерений противника и отражения его контратаки. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Группа смирно».

87. Освоение техники контратаки уколом прямо в кисть (предплечье) и повторной контратаки уколом прямо в туловище на глубоко сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на технику выполнения атак с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом переводом в туловище. Упражнения со скакалкой.

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

тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

89. Освоение техники оборонительной двухтемповой комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с последующей обобщающей 8-й защитой и ответом в нижнюю часть туловища в упражнениях с взаимопомощью. 8-я контрзащита с контрответом переводом в туловище Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Попади в мяч».

90. Освоение техники атаки с финтом в кисть прямо и уколом в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с отступлением и ответом в кисть сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

91. Освоение техники атаки с финтом в кисть переводом и уколом в бедро с выпадом в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с отступлением и ответом в кисть сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

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

93. Освоение тактических умений чередовать атаку уколом в кисть (предплечье) сверху с атакой с финтом в кисть и уколом в бедро в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом в кисть (предплечье). 8-я защита с ответом в нижнюю часть туловища. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

94. Совершенствование техники атаки уколом прямо в кисть (предплечье) и техники атаки с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в контрах с выбором. Верхние защиты с выбором и ответом в кисть (предплечье). 8-я защита с ответом в нижнюю часть туловища. Подвижные игры. «Бой петухов», «Вперед на руках».

95. Совершенствование техники атаки уколом переводом в кисть (предплечье) и техники атаки с финтом переводом в кисть и уколом

в бедро в контрах с выбором. Верхние защиты с выбором и ответом в кисть (предплечье). 8-я защита с ответом в нижнюю часть туловища. Минифутбол.

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

97. Освоение тактических умений чередовать ответы уколom прямо в кисть (предплечье) и уколom в бедро после отражения атаки уколom прямо (переводом) в туловище 4-й защитой в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты 4-я и 8-я с выбором и ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Попади в мяч», «День и ночь».

98. Освоение тактических умений чередовать ответы уколom прямо в кисть (предплечье) и уколom в бедро после отражения атаки уколom прямо (переводом) в туловище 6-й защитой в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты 6-я и 8-я с выбором и ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Бегуны и скакуны».

99. Освоение тактических умений чередовать ответы уколom прямо в кисть (предплечье) и уколom в бедро после отражения атаки уколom прямо (переводом) в нижнюю часть туловища 8-й защитой в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты 6-я и 8-я с выбором и ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Вперед на руках».

100. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколom в мишень (манекен). Под-

вижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

101. Ознакомление с техникой захвата. Освоение техники атаки с захватом в 4-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией с дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище.

Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

102. Освоение техники атаки с захватом в 6-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией с дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения со скалкой.

103. Освоение техники атаки с захватом в 8-е соединение и уколом переводом в туловище с дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й и 4-й полукруговых защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Группа смирно», «День и ночь».

104. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколом прямо 4-й круговой защитой с ответом прямо с оппозицией. в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Бегуны и скакуны».

105. Освоение тактических умений чередовать ответы уколом переводом в кисть (предплечье) и уколом прямо в бедро после отражения атаки уколом прямо (переводом) в туловище 4-й защитой в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты 4-я и 8-я с выбором и ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Бегуны и скакуны».

106. Освоение тактических умений чередовать ответы уколом переводом в кисть (предплечье) и уколом переводом в бедро после отражения атаки уколом прямо (переводом) в туловище 6-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные контрзащиты 6-я и 8-я с выбором и ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Бой петухов».

107. Освоение техники укола прямо в контратаке в кисть (предплечье) сверху, выполняемой с отступлением вторым темпом из 6-го соединения, при противодействии сближению противника с шагом вперед, (полувыпадом) в упражнениях с взаимопомощью. Чередувание 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Попади в мяч».

108. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

109. Освоение техники укола прямо в контратаке в кисть (предплечье) сверху, выполняемой с отступлением вторым темпом из 4-го соединения, при противодействии сближению противника с шагом вперед, (полувыпадом) в упражнениях с взаимопомощью. Чередувание 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

110. Освоение техники укола переводом в контратаке в кисть (предплечье) сверху, выполняемой с отступлением вторым темпом из 4-го соединения, при противодействии сближению противника с шагом вперед, (полувыпадом) в упражнениях с взаимопомощью. Чередувание 6-й прямой и 4-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге».

111. Освоение техники укола прямо в контратаке в кисть (предплечье) сверху, выполняемой с отступлением вторым темпом из 6-го соединения, при противодействии сближению противника с шагом вперед, (полувыпадом) в упражнениях с взаимопомощью. Чередувание 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Вперед на руках».

112. Освоение тактических умений противодействовать контратакам. Отражение контратаки уколом прямо с помощью встречного укола прямо в нижнюю часть туловища с оппозицией и завязыванием в 8-е соединение в упражнениях с взаимопомощью при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом уколом прямо в туловище. Тренировочные

бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Вперед на руках».

113. Освоение техники укола переводом в контратаке в кисть (предплечье) сверху, выполняемой с отступлением вторым темпом из 6-го соединения, при противодействии сближению противника с шагом вперед, (полувыпадом) в упражнениях с взаимопомощью. Чередование 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».

114. Контрольный урок. Проверка техники выполнения укола в кисть (предплечье) в контратаке с отступлением первым и вторым темпом, укола в бедро, верхних и нижних защит с ответом прямо в туловище и кисть (предплечье). Тренировочные бои по заданию с применением данных действий. Минифутбол.

115. Боевая практика с поединками на результат по круговой системе и системе прямого выбывания. Теория. Средства противодействия контратакам противника. Упражнения с набивными мячами.

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

117. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака вторым темпом с отступлением и уколом прямо в кисть (предплечье) сверху и круговая 6-я защита с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Падающая палка».

118. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака вторым темпом с отступлением и уколом прямо в кисть (предплечье) сверху и 4-я защита с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации Подвижные игры. «Салки с мячом», «Вперед на руках».

119. Освоение техники трехтемповой защитной комбинации: контратака вторым темпом с отступлением и уколом прямо в кисть (предплечье) сверху снаружи и круговая 4-я защита с ответом прямо в туловище в упражнениях с взаимопомощью на сближающегося с показом укола партнера. Тренировочные бои с установкой на применение данной защитной комбинации Подвижные игры. «День и ночь», «Группа смирно».

120. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

121. Совершенствование техники атаки уколом переводом в туловище из исходного положения в 6-м соединении и укола в бедро. 4-я или 8-я защита с выбором и ответом прямо в туловище в контрах. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Бой петухов».

122. Совершенствование техники атаки уколом переводом в туловище из исходного положения в 4-м соединении и укола в бедро. 6-я или 8-я защита с выбором и ответом в туловище в контрах. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Падающая палка», «Цапля».

123. Совершенствование техники атаки двумя переводами в туловище или бедро из 4-го соединения в контрах. 4-я или 8-я защита с выбором и ответом уколом в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые», «Группа смирно».

124. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации:

шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

125. Совершенствование техники атаки двумя переводами в туловище или бедро из 6-го соединения в контрах. 6-я или 8-я защита с выбором и ответом уколом в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «День и ночь».

126. Освоение техники ответной с захватом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой с шагом вперед и выпадом после подготавливающего отступления, противодействуя атаке уколом прямо партнера, в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения со скакалкой.

127. Освоение техники ответной с захватом в 6-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой с шагом вперед и выпадом после подготавливающего отступления, противодействуя атаке уколом прямо партнера, в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в туловище с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

128. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

129. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом в бедро с выпадом в контрах. Экспромтные защиты с выбором: 4-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Попади в мяч».

130. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом(контрзахватом) в 6-е соединение и уколом в бедро с выпадом в контрах. Экспромтные защиты с выбором: 6-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных

действий. Подвижные игры. «Бой петухов», «Группа смирно».

131. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом в бедро с выпадом в контрах. Экспромтные защиты с выбором 6-я круговая и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Попади в мяч».

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

133. Совершенствование техники атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом в бедро с выпадом в контрах. Экспромтные защиты с выбором: 4-я круговая и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «День и ночь».

134. Контрольный урок. Контроль техники выполнения атак с захватом (контрзахватом) в 4-е и 6-е соединения и уколом прямо в туловище, выполняемых со средней дистанции, защит прямых и круговых с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на выполнение атак с захватом и уколом прямо, выполняемых со средней дистанции, прямых и круговых верхних защит с ответом прямо. Минифутбол.

135. Освоение тактических умений чередовать атаки с захватом 4-е или 6-е соединение и уколом прямо в туловище, выполняемые с выпадом из 8-й позиции в контрах. Верхние прямые защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге».

136. Совершенствование гибкости. Из исходного положения: руки вперед - круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь - приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз, наклоны, касаясь руками пола, вращательные движения туловищем и повороты из положения руки за голову. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном

выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движения. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

137. Освоение тактических умений чередовать атаки с захватом 4-е или 6-е соединение и уколом прямо (переводом) в туловище, выполняемые с выпадом из 8-й позиции в контрах. Верхние прямые защиты с выбором и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках».

138. Освоение техники атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом в бедро с шагом перед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные защиты с выбором: 4-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Бой петухов», «Попади в мяч».

139. Освоение техники атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом прямо в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом в бедро с шагом перед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные защиты с выбором: 6-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Цапля».

140. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить укол перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

141. Освоение техники атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом переводом в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение и уколом в бедро с шагом перед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные защиты с выбором: 6-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой

на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге».

142. Освоение техники атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом переводом в туловище и атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение и уколом в бедро с шагом перед и выпадом в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные защиты с выбором: 4-я и 8-я с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Бегуны и скакуны».

143. Боевая практика с поединками на результат по круговой системе и системе прямого выбывания. Теория. Спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.

144. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

145. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Падающая палка».

146. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «День и ночь», «Группа смирно».

147. Освоение тактических умений выполнения из нижней позиции атаки на подготовку с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом прямо в туловище с оппозицией на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Салки с мячом».

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

149. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом прямо в бедро на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Падающая палка».

150. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом переводом в бедро на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Падающая палка».

151. Освоение тактических умений выполнения из нижней позиции атаки на подготовку с батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом в бедро на сближающегося с показом укола противника в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Салки с мячом».

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

153. Освоение техники выполнения атаки с захватом (контрзахватом)

в 4-е соединение, выполняемой с шагом вперед и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «День и ночь».

154. Освоение техники выполнения атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение, выполняемой с шагом вперед и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в упражнениях с взаимопомощью. 8-я защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Цапля», «Бой петухов».

155. Освоение техники выполнения атаки с захватом в 4-е или 6-е соединение, выполняемой из нижней позиции с шагом вперед и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в упражнениях с взаимопомощью. Верхняя защита с ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Группа смирно».

156. Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в мишень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопредельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

157. Совершенствование техники выполнения атаки с захватом (контрзахватом) в 4-е соединение, выполняемой с шагом вперед и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом прямо в туловище с оппозицией либо с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в контрах с выбором. 6-я круговая или 8-я защита с выбором и ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Бегуны и скакуны».

158. Совершенствование техники выполнения атаки с захватом (контрзахватом) в 6-е соединение, выполняемой с шагом вперед и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом прямо в туловище с оппозицией либо с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в контрах с выбором. 4-я круговая или 8-я защита с выбором и ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках», «Попади в мяч».

159. Совершенствование техники выполнения атаки с захватом в 4-е или 6-е соединение, выполняемой из нижней позиции с шагом впе-

ред и выпадом с финтом прямо в кисть и уколом прямо в туловище с оппозицией либо с финтом прямо в кисть и уколом в бедро в контрах с выбором. Верхние и нижние защиты с выбором и ответом прямо в кисть (предплечье) сверху. Тренировочные бои с установкой на выполнение данных действий. Подвижные игры. «Падающая палка», «Группа смирно».

160. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, отпущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упражнений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

161. Совершенствование техники атаки уколом двумя переводами во внутренний сектор туловища, выполняемой из 4-го соединения и атаки с финтом переводом с кисть снаружи и уколом переводом в бедро в контрах. 4-я и 8-я экспромтные защиты с выбором и ответом уколом в верхнюю и нижнюю часть туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на чередование данных атак. Баскетбол.

162. Совершенствование техники атаки уколом двумя переводами в наружный сектор туловища, выполняемой из 6-го соединения и атаки с финтом переводом с кисть изнутри и уколом переводом в бедро в контрах. 6-я и 8-я экспромтные защиты с выбором и ответом уколом в верхнюю и нижнюю часть туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на чередование данных атак. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Цапля».

163. Боевая практика с поединками на результат по круговой системе и системе прямого выбывания.

164. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколом в мишень (манекен). Под-

вижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

165. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку уколом прямо с выпадом и ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом в бедро, выполняемой после подготавливающего отступления на активно сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Защиты с выбором 4-я и 8-я с ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Попади в мяч».

166. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку уколом прямо с выпадом и ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом в бедро, выполняемой после подготавливающего отступления на активно сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Защиты с выбором 4-я и 8-я с ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Группа смирно», «Салки с мячом».

167. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку уколом переводом кнаружи с выпадом и ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом в бедро, выполняемой после подготавливающего отступления на активно сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Защиты с выбором 6-я и 8-я с ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

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

169. Освоение тактических умений выполнения атаки на подготовку уколом переводом кнаружи с выпадом и ответной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом в бедро, выполняемой после подготавливающего отступления на активно сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Защиты с выбором 6-я и 8-я с ответом в кисть (предплечье). Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед на руках».

170. Освоение техники выполнения трехтемповой защитной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с отступлением и 6-я круговая защита с ответом прямо в туловище, сочетаемой с ответной атакой: захват в 4-е соединение и укол в бедро с шагом вперед и выпадом на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Контрзащита 6-я с контрответом прямо в туловище, защита 8-я с ответом прямо в нижнюю часть туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

171. Освоение техники выполнения трехтемповой защитной комбинации: контратака уколом прямо в кисть (предплечье) сверху с отступлением и 6-я круговая защита с ответом прямо в туловище, сочетаемой с ответной атакой: захват в 6-е соединение и укол в бедро с шагом вперед и выпадом на сближающегося противника в упражнениях с взаимопомощью. Контрзащита 6-я с контрответом прямо в туловище, защита 8-я с ответом прямо в нижнюю часть туловища с оппозицией. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий.

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

173. Освоение техники выполнения атаки с финтом прямо в кисть (предплечье) и уколом переводом в наружный сектор туловища с установкой на чередование с атакой двумя переводами во внутренний сектор туловища, выполняемых из 6-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Бой петухов», «Группа смирно».

174. Освоение техники выполнения атаки с финтом прямо в кисть (предплечье) и уколом переводом в наружный сектор туловища с установкой на чередование с атакой: финт переводом в кисть и укол в бедро, выполняемых из 6-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

175. Контрольный урок. Контроль техники выполнения атак с захватом и уколом в туловище (бедро), защит 4-й, 6-й и 8-й с ответом в туловище. Техники финтов прямо и переводом, координации движений при выполнении атаки с шагом вперед и выпадом.

176. . Совершенствование быстроты. Легкий бег, переходящий в уско- рение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с макси- мальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег. Укол в ми- шень с выпадом с установкой на медленное выполнение, с околопре- дельной и предельной быстротой. Упражнения с набивными мячами.

177. Освоение техники двоянного ответа в кисть (предплечье) и за- тем в туловище с оппозицией после отражения атаки уколом во вну- тренний сектор 4-й прямой или 6-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «День и ночь», «Вперед-назад».

178. Освоение техники двоянного ответа в кисть (предплечье) и за- тем в туловище с оппозицией после отражения атаки уколом в наруж- ный сектор 6-й прямой или 4-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Бой петухов».

179. Освоение техники двоянного ответа в кисть (предплечье) и за- тем в туловище с оппозицией после отражения атаки уколом прямо 4-й или 6-й полукруговыми защитами, выполняемыми из 8-й пози- ции в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установ- кой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед-на- зад», «Попади в мяч».

180. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направ- ления по сигналу, прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие ди- станции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие прояв- ления координационных способностей. Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы; из-за спины и др.). Пригвоздить уколом перчатку, опущенную партнером и летящую вниз мимо мишени. Прыжки в боевой стой- ке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистан- ции. Уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером). Эстафеты с выполнением координационно напряженных упраж-

нений. В исходном положении боевой стойки выталкивание партнера (противника) с гимнастической скамейки.

181. Освоение техники сдвоенного ответа в кисть (предплечье) и затем в бедро после отражения атаки уколom во внутренний сектор 4-й прямой или 6-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Разведчики и часовые».

182. Освоение техники сдвоенного ответа в кисть (предплечье) и затем в бедро после отражения атаки уколom в наружный сектор 6-й прямой или 4-й круговой защитой в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Минифутбол.

183. Освоение техники сдвоенного ответа в кисть (предплечье) и затем в бедро после отражения атаки уколom прямо 4-й или 6-й полукруговыми защитами, выполняемыми из 8-й позиции в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки с мячом», «Попади в мяч».

184. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Преодоление расстояния 15 метров комбинацией приемов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Серийное пятикратное выполнение комбинации: шаг вперед + скачок вперед и выпад с уколom в мишень (манекен). Подвижные игры и эстафеты с элементами приемов нападения и маневрирования.

185. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколom переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколom в кисть на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Вперед-назад», «Попади в мяч».

186. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколom переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколom в кисть на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Цапля».

187. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколом в бедро на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения со скакалкой.

188. Кросс по пересеченной местности.

189. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколом в бедро на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом прямо в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Упражнения с набивными мячами.

190. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 4-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколом в кисть на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 6-й прямой и 4-й круговой защиты с ответом переводом в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Группа смирно», «Попади в мяч».

191. Освоение техники повторной атаки с батманом (контрбатманом) в 6-е соединение и уколом переводом в туловище, выполняемой после ложной атаки уколом в кисть на отступающего противника в упражнениях с взаимопомощью. Произвольное чередование 4-й прямой и 6-й круговой защиты с ответом переводом в туловище. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. «Салки на одной ноге», «Вперед на руках».

192. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков». Приемы нападения и маневрирования в общем строю с дозированной нагрузкой и отдыхом по типу боя с тенью. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней и сверхдальней дистанции с дозированной нагрузкой и отдыхом. Упражнения на произвольное мышечное расслабление. Потряхивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5-8) движений. Руки слегка согнуты и опущены. Потряхивание поднятыми вверх и слегка согнутыми ногами, лежа на спине (5-8) движений. Тренировочные бои со сменой партнеров. Подведение итогов работы за год, обсуждение достигнутых результатов.

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

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

Таблица 5

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 2x7 (не более 7,6)	Челночный бег 2x7 (не более 8,6)

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

Таблица 6

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

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

3.6. Содержание теоретической подготовки

1. Безопасность на занятиях фехтованием.

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

2. История возникновения спортивного фехтования.

Зарождение фехтования. Фехтование в Италии XVI века. Рубяще-колющая шпага. Создание трактатов по фехтованию на тяжелом и легком оружии. Фехтование во Франции XVII. Колющая шпага. Академии фехтования и обучение педагогов. Переход к спортивному фехтованию в XVIII и XIX веках. Открытие первых фехтовальных школ во Франции и Венгрии. Создание маски как мощный толчок к развитию спортивного фехтования. Фехтование на I Олимпийских играх. Русские фехтовально-гимнастические школы второй половины 19 века.

3. Достижения российских фехтовальщиков на международной арене.

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

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

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

5. Личная гигиена, закаливание, двигательная активность.

Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Основы закаливания. Правила пользования сауной. Гигиена жилища, одежды и обуви. Естественные факторы природы и правила их использования. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Значение двигательной активности. Утренняя гимнастика. Изучение комплексов общеобразовательных упражнений. Понятие о системности и дозировке занятий по ОФП.

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

Правила соревнований по фехтованию на шпагах. Состав средств ведения поединка (атаки, защиты с ответом, контратаки, контрзащиты с контрответом, ремизы). Время опережения при обоюдных уколах как главное отличие фехтования на шпагах. Особенности техники владения шпагой при выполнении нападений с оппозиционным положением оружия. Сертифицированная экипировка фехтовальщика.

7. Правила соревнований по фехтованию на шпагах. Принцип работы аппарата-электрофиксатора.

Правила присуждения уколов. Команды судей для начала и остановки боя. Ситуации с не засчитываемыми уколами. Обоюдные уколы. Жестикауляция арбитра – руководителя поля боя. Подключение аппарата-электрофиксатора к электрической сети. Неисправность оборудования, фиксирующая укол в гарду или дорожку.

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

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

9. Режим дня юного фехтовальщика.

Распределение времени на учебу, тренировки, отдых и сон. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для состояния спортсмена и переносимости нагрузки. Запрещенные препараты, относящиеся к группе допинга и несовместимость честной спортивной борьбы с фактами применения допинга при подготовке к турнирам. Негативное влияние приема препаратов допинга на организм и здоровье спортсменов.

10. Победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх

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

11. Принцип работы электрошпаги. Детали наконечника, его составные части и проклейка электроклинка. Отличия провода, используемого для проклейки и практика работы с клинком при его проклейке. Правильная сборка электрошпаги при подключении провода клинка к розетке-тройнику, что располагается с тыльной стороны гарды.

12. Разновидности атак по способу и моменту применения.

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

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

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

14. Средства противодействия контратакам противника.

Тактическая сущность разновидностей контратак в фехтовании на шпагах. Время опережения при обоюдных уколах. Тактические действия, используемые с целью вызвать противника на контратаку (быстрые внезапные сближения, открывание сектора поражаемой поверхности при сближении с противником, имитация атаки в несколько темпов) с последующим отражением контратаки защитой с ответом. Опозиция, защиты с ответом с соблюдением линии укола, завязывания, опережения в контртемпе как средство противодействия контратакам.

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

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

3.7. Методические указания к использованию средств и методов тренировки

Основная форма тренировочной работы с начинающими фехтовальщиками – групповые практические и теоретические занятия. Предусматривается также выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Планируемая на каждом занятии тренировочная работа включает в себя все разделы подготовки фехтовальщика. Теоретическая подготовка направлена на освоение знаний о фехтовании как виде спортивного единоборства, уровне его развития в стране, специализированных характеристиках применяемых действий в типовых ситуациях противоборства с противником, правилах ведения боя и судейства, требованиях к физической подготовленности, поведению и личной гигиене. Теоретическая подготовка осуществляется во время плановых тренировок по предложенной тематике, обычно в конце занятий или по завершению боевой практики.

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

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок к ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлексорным и эмоциональным помехам, реализации в упражнениях и соревновательных боях установок тренера. Формирование благоприятного психологического настроения на предстоящие соревнования за счет бесед, обсуждения сильных и слабых сторон возможных соперников, оценки уровня собственной подготовленности, успешного преодоления сопротивления противника в моделируемых схватках индивидуального урока, имитирующих индивидуальный стиль и особенности применения действий основных противников.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков для их проявления в изменяющихся дистанционных и моментных ситуациях боя, воспитания качеств, важнейшими среди которых являются быстрота и ловкость. Основными средствами физической подготовки фехтовальщика принято считать спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, соревновательные упражнения и задания на целевую точность укола в мишень, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО. Вместе с тем возраст 8-9 лет восприимчив к развитию гибкости, поэтому помимо занятий по физической подготовке с задачей совершенствования гибкости можно рекомендовать в заключительной части тренировки применять упражнения на растяжку, непродолжительные игры и эстафеты с последующей регуляцией эмоционального состояния детей.

Для специализации проявлений двигательных качеств в широком диапазоне используются упражнения в совершенствовании передвижений, приемов нападения и маневрирования и их сочетания в комбинации, а также количественные и качественные установки (на быстроту и глубину нападений, их продолжительность) при выполнении упражнений с партнером, ведения поединков.

3.8. Содержание и средства общей и специальной физической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, включая различные исходные положения. Эстафетный бег с поворотами. Бег по пересеченной местности до 1-2 км. для мальчиков и 1 км. для девочек. Прыжки в высоту, длину, с места, с разбега, тройной прыжок с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.9. Диагностика спортивных способностей и индивидуализация подготовки

В последние годы в силу различных обстоятельств набор в секции фехтования детских спортивных школ давно не уже предполагает отбор наиболее одаренных детей из большого числа же-

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

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

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

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

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

3.10. Конспекты примерных занятий по технико-тактической подготовке

Примерный комплекс упражнений основной части занятия № 36 (2-й год начальной подготовки) и последовательность их проведения при решении тренировочной задачи: «Совершенствование техники ответной атаки с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище после подготавливающего отступления, сочетаемого с 6-й круговой защитой с шагом назад и ответом прямо в кисть (предплечье)».

№	Упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1	Дистанция средняя, позиции 6-е, вне соединения. Упражнение выполняется на месте. Спортсмен «А» атакует уколом прямо в туловище с выпадом во внутренний сектор туловища. Спортсмен «В» с шагом назад отражает атаку 6-й круговой защитой с ответом прямо в кисть или предплечье. Спортсмен «А» получает укол.	3 мин	Контроль техники выпада, амплитуды движения клинка при выполнении круговой 6-й защиты.
2.	Исходное положение прежнее. Спортсмены меняются заданиями. Теперь атакует спортсмен «В»	3 мин	Контроль техники выпада, амплитуды движения клинка при выполнении круговой 6-й защиты.
3.	Исходное положение прежнее. Данное упражнение выполняет спортсмен «А». Но теперь он владеет инициативой и, маневрируя, подбирает момент для атаки уколом прямо в туловище со средней дистанции. Спортсмен «В» с шагом назад отражает атаку 6-й круговой защитой с ответом прямо в кисть или предплечье. Спортсмен «А» получает укол.	4 мин	Контроль техники выполнения шагов и выпада, 6-й круговой защиты, посылы острия шпаги в ответном уколе.
4.	Задание прежнее. Спортсмены меняются инициативой. Теперь атакует спортсмен «В».	4 мин	Контроль техники выполнения шагов и выпада, 6-й круговой защиты, посылы острия шпаги в ответном уколе

5.	Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Упражнение выполняется на месте. Спортсмен «А» атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «В» отступает с шагом назад и выполняет ответную атаку: батман в 4-е соединение и укол переводом в туловище с выпадом. Спортсмен «А» получает укол.	4 мин	Контроль техники батмана и укола переводом (амплитуда перевода и конечное положение оппозиции)
6.	Задание прежнее. Спортсмены меняются инициативой. Теперь атакует спортсмен «В».	4 мин	Контроль техники батмана и укола переводом (амплитуда перевода и конечное положение оппозиции)
7.	Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Спортсмен «А» маневрирует, владея инициативой, и атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «В» отступает с шагом назад и выполняет ответную атаку: батман в 4-е соединение и укол переводом в туловище с выпадом. Спортсмен «А» получает укол.	4 мин	Контроль техники передвижений, батмана и укола переводом (амплитуда перевода и конечное положение оппозиции). Оценка выбора момента для атаки
8.	Задание прежнее. Спортсмены меняются инициативой. Теперь атакует спортсмен «В».	4 мин	Контроль техники передвижений, батмана и укола переводом (амплитуда перевода и конечное положение оппозиции). Оценка выбора момента для атаки
9.	Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Спортсмен «А» маневрирует, владея инициативой, и атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «В» отступает с шагом назад и чередует два действия: -ответную атаку с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище; - 6-ю круговую защиту с ответом прямо в кисть или предплечье. Спортсмен «А» получает укол.	4 мин	Обратить внимание на чередование действий в обороне, технику укола переводом и круговой 6-й защиты с ответом.

10.	<p>Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Спортсмен «В» маневрирует, владея инициативой, и атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «А» отступает с шагом назад и чередует два действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ответную атаку с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище; - 6-ю круговую защиту с ответом прямо в кисть или предплечье. <p>Спортсмен «В» получает укол.</p>	4 мин	<p>Обратить внимание на чередование действий в обороне, технику укола переводом и круговой 6-й защиты с ответом. Контроль оппозиции во время ответа в туловище.</p>
11.	<p>Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Спортсмен «В» маневрирует, владея инициативой, и атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «А» отступает с шагом назад и чередует два действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ответную атаку с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище; - 6-ю круговую защиту с ответом прямо в кисть или предплечье. <p>Спортсмен «В»: либо получает укол в атаке, либо отражает нападение 6-й прямой защитой с ответом прямо в туловище.</p>	10 мин	<p>Обратить внимание на чередование действий в обороне, технику укола переводом и круговой 6-й защиты с ответом. Контроль оппозиции во время ответа в туловище.</p>
12.	<p>Дистанция дальняя. Позиции 6-е. Вне соединения. Спортсмен «А» маневрирует, владея инициативой, и атакует уколом прямо в кисть. Спортсмен «В» отступает с шагом назад и чередует два действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ответную атаку с батманом в 4-е соединение и уколом переводом в туловище; - 6-ю круговую защиту с ответом прямо в кисть или предплечье. <p>Спортсмен «А»: либо получает укол в атаке, либо отражает нападение 6-й прямой защитой с ответом прямо в туловище.</p>	10 мин	<p>Обратить внимание на чередование действий в обороне, технику укола переводом и круговой 6-й защиты с ответом. Контроль оппозиции во время ответа в туловище.</p>

Примерный комплекс упражнений и последовательность их проведения при решении тренировочной задачи: Освоение тактических умений применения ложной атаки с неглубоким выпадом и уколом в кисть (предплечье) прямо сверху и произвольного чередования 4-й контрзащиты с контрответом прямо в туловище и ремиза прямо в туловище, противодействуя ответу партнера (занятие №75, второй год тренировки)

№	Упражнение	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1	Дистанция дальняя, позиции 6-е, вне соединения. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «В» либо отступает, либо получает укол.	3 мин.	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол.
2	Инициативой владеет партнер «В», подбирая момент для ложной атаки.	3 мин.	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол.
3	Дистанция дальняя, позиции 6-е. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «В» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «А» парирует ответ 4-й контрзащитой с контрответом прямо.	5 мин.	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе.
4	Дистанция дальняя, позиции 6-е. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «В» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «А» наносит укол прямо в туловище в ремизе.	5 мин.	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза.
5-6	3-е и 4-е упражнение выполняет партнер «В»	10 мин.	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза.

7	<p>Дистанция дальняя, позиции 6-е. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «В» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «А» чередует два действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрзащиту с контрответом прямо в туловище; - ремиз уколом прямо в туловище. 	8 мин.	<p>Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом.</p>
8	<p>Упражнение выполняет партнер «В»</p>	8 мин.	<p>Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом.</p>
9	<p>Дистанция дальняя, позиции 6-е. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). партнер «В» отступает и выполняет ответную ложную атаку уколом в кисть (предплечье). Партнер «А» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «В» чередует два действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрзащиту с контрответом прямо в туловище; - ремиз уколом прямо в туловище. 	8 мин.	<p>Следить за тем, чтобы совершающий ответную ложную атаку спортсмен адекватно разрывал дистанцию. Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом.</p>

10	Партнер «В» маневрирует, владея инициативой. Упражнение 9 выполняет партнер «А».	8 мин	Следить за тем, чтобы совершающий ответную ложную атаку спортсмен адекватно разрывал дистанцию. Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом.
11	Дистанция дальняя, позиции 6-е. Партнер «А» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «В» отступает шагом назад. Партнер «А» совершает повторную ложную атаку уколом в кисть (предплечье). Партнер «В» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «А» чередует два действия: - контрзащиту с контрответом прямо в туловище; - ремиз уколом прямо в туловище.	8 мин	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом. Выполняя повторную атаку, закрываться вперед, сохраняя боевую стойку.
12	Партнер «В» маневрирует, владея инициативой, и выполняет ложную атаку уколом прямо в кисть (предплечье). Партнер «А» отступает шагом назад. Партнер «В» совершает повторную ложную атаку уколом в кисть (предплечье). Партнер «А» отражает атаку 4-й защитой с ответом прямо в туловище. Партнер «В» чередует два действия: - контрзащиту с контрответом прямо в туловище; - ремиз уколом прямо в туловище.	8 мин	Контроль техники выпада и раннего посылы острия на укол. Контроль оппозиции в ответном уколе. Не допускать задержки при выполнении ремиза. Контроль оппозиции при выполнении контрзащиты с контрответом. Выполняя повторную атаку, закрываться вперед, сохраняя боевую стойку.

3.11. Подвижные игры, используемые в тренировочных занятиях

Группа, смирно

Развитие внимания, воспитание честности.

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

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

Разведчики и часовые.

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

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

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

Правила. 1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только по сигналу руководителя. 2. Часовой должен повторять все движения на таком расстоянии от круга, как и разведчик. Часовой. Не повторяющий все движения разведчика, проигрывает. 3. Ловить убегающего можно только до его лагеря. 4. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лаге-

ря, он считается пойманным. 5. Если разведчик коснулся мяча, но не взял его, то разведчика можно ловить или схватить мяч, и разведчик считается пойманным.

День и ночь

Воспитание внимания, быстроты реакции и скоростных качеств.

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

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

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

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

Вперед-назад

Развитие внимания и скоростных качеств. Играющие строятся в 2 колонны по одному параллельно одна другой. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера.

Руководитель неожиданно называет какой-либо номер. Если он назвал четный номер, то игроки, имеющие этот номер, быстро бегут вдоль колонны и стараются как можно быстрее встать впереди своей колонны. Если же руководитель назовет нечетный номер, то играющие под этим номером как можно быстрее бегут в конец колонны и быстро занимают в ней последнее место. Каждый раз победитель зарабатывает выигрышное очко. Руководитель вызывает номера произвольно, иногда и подряд. Если руководитель даст свисток, то колонны поворачиваются кругом и игра продолжается. Теперь передний конец становится в другом направлении и играющие должны это учитывать, т.к. условие четным номерам бежать вперед колонны, а нечетным - назад остается. Свистком руково-

дитель поворачивает колонны неоднократно и тем самым осложняет игру, так как играющим приходится бежать то в одном, то в другом направлении. Каждый раз начисляются очки победителю. Играют 5-8 минут. Победителем становится колонна, заработавшая больше очков.

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

Цапля

Воспитание ловкости, быстроты, прыгучести.

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

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

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

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

Салки на одной ноге

Развитие ловкости, прыжковой выносливости и прыгучести.

Выбирается один водящий – салка. Все оставшиеся свободно располагаются в зале. Водящий объявляет «Я салка» и начинает, прыгая на одной ноге догонять играющих и салить их. Все убегают от салки, играя в пределах установленной площади. Осаленный игрок становится новым водящим и объявляет «Я салка». Бывший салка бежит со всеми играющими, спасаясь от салки. Если салке трудно ловить убегающих на двух ногах, то можно назначить двух салок, которые, прыгая на одной ноге, ловят (осаливают) убегающих ребят. И так игра продолжается. Если водящий очень устанет, можно заменить его по ходу игры.

Выигрывает игрок, который ни разу не был салкой.

Правила. 1. Выбегать за пределы площади игры нельзя. Если кто-то

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

Бегуны и скакуны

Воспитание внимания, развитие прыгучести.

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

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

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

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

Бой петухов

Развитие прыгучести. Воспитание чувства равновесия.

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

Капитаны высылают по одному игроку «петуху» в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает назад, руку кладет за спину. По сигналу руководителя петухи, прыгая на одной ноге, начинают вы-

талкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет на середину другая пара петухов (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов.

Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

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

Вперед на руках (бег тачками)

Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

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

По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: находящиеся в положении упора, перебирают руками, стремясь передвигаться вперед, а сзади стоящий поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже «тачкой» становится «водитель» и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая до финиша и обратно. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег тачками.

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

Салки с мячом

Развитие силы и чувства равновесия.

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

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

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

Попади в мяч

Развитие ловкости.

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

По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки из каждой команды собирают брошенные мячи и бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так команды метают маленькие мячи до тех пор, пока не закатят мяч за линию команды соперника. Можно дать всем по маленькому мячу и тогда по сигналу бросают все мячи в большой мяч. На середину можно положить два или три мяча.

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

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

Падающая палка

Воспитание быстроты реакции.

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

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

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

3.12. Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование начинающих фехтовальщиков на шпагах

Обобщенные результаты исследований операционного состава действий в поединках и его взаимосвязей с показателями психофизиологических качеств и антропометрических данных шпажистов могут быть использованы для разработки практических рекомендаций, рационализирующих процесс технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на шпагах.

1. Основное внимание при выполнении схваток следует уделять соответствию действий подготовки тактическим намерениям спортсмена атаковать или противодействовать атаке, побуждению соперника (тренера, партнера) к выполнению определенного действия, ожидаемого в качестве сигнала для начала атаки (защиты, ответа, контратаки).

2. Установки на применение атак с финтами на защищающегося соперника в учебно-тренировочных поединках - финтом прямо и переводом внутрь (кнаружи), двойным и удвоенным переводом внутрь (кнаружи) - должны сочетаться с контролем амплитуды движения клинка и точности укола, с варьированием глубины нападения, сектора завершения нападения и момента начала атаки.

3. В процессе совершенствования умений контратаковать в ситуациях с различным уровнем неожиданности нападений соперника

целесообразно использование произвольного чередования контратак уколom прямо и переводом с отступлением и со сближением, в различные участки поражаемой поверхности, в ситуациях дистанционных и моментных помех со стороны партнера (тренера). Сочетание контратак со средствами подготовки (вызовами, «игрой оружием», глубоким отступлением), защитами с ответом и атаками. Вместе с тем необходимо учитывать следующее:

- а) уровень эффективности применения контратак в поединках юных шпажистов сопряжен с индивидуальными показателями вероятностного прогнозирования и точностью реакцией на движущийся объект;
- б) при хороших показателях времени реакции взаимоисключающего выбора соотношение между объемами преднамеренных и экспромтных контратак может быть самым различным, но при слабых показателях реакции выбора объемы применения преднамеренных контратак должны резко возрастать, а экспромтных снижаться;
- в) результативность контратак у юных шпажистов почти не связана с длиной тела.

4. Освоение обобщающих защит и ответов. С этой целью рекомендуется формирование умения различать состав атакующих действий соперника при использовании в тренировочном процессе упражнений на оперативное тактическое обыгрывание, комбинаций ложных и действительных средств единоборства по типу упражнений «разведка-действие», произвольного чередования контратак и обобщающих защит. В тренировке обобщающих защит необходимо их сочетание с подготавливающими контратаками и попытками атак уколom в кисть и предплечье.

5. Наиболее целесообразный путь освоения преднамеренных противодействий ответам соперника строится на основе моделирования ситуаций, требующих мгновенного переключения от атаки (контратаки, ответа) к ремизу, которые должны эпизодически повторяться на протяжении всего индивидуального урока или упражнений с партнером. При этом необходимо учитывать, что результативность ремизов, помимо технико-тактического компонента, отрицательно связана с латентным временем простой двигательной реакции фехтовальщика.

6. Широкое использование на занятиях упражнений в контрах и боев по заданию, а также установок на точную реализацию конкретного плана поединка (наступательно или оборонительно) направленно совершенствуют тактическую дисциплину боя, устойчивость психики спортсменов и условиях длительной подготовки действий.

7. В процессе овладения навыками преднамеренно-экспромтного применения основных атак, преднамеренного и экспромтного приме-

нения повторных и ответных атак в индивидуальных уроках необходимо моделировать ситуации, в которых невозможно предугадывание реагирований соперника (тренера) на батман, захват, финт.

8. Для расширения состава действий спортсменов посредством смены направленности нападений по секторам поражаемой поверхности необходимо все нападения завершать уколом в различные секторы поражаемой поверхности, предъявляя соответствующие требования к глубине действий и точности уколов. При этом следует учитывать, что высокоскоростные юные шпажисты более результативно нападают в вооруженную руку соперника, а хорошие показатели в скоростно-силовых тестах сопряжены с превалированием уколов в туловище.

3.13. Воспитательная работа.

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

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Перечень аудиовизуальных средств:

1. FoilFencing. – Partone. – EscrimeauFleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.

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

Перечень интернет-ресурсов

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