

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области "Спортивная школа олимпийского резерва
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»
_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г.

**Рабочая программа по виду спорта
«фехтование»**

г. Ростов-на-Дону
2023 год

Программный материал для учебно-тренировочных занятий
на этапе высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

*Приемы и действия, тактические умения, тактические знания,
предусмотренные для освоения фехтования на рапирах:*

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

повторные атаки:

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

ответы:

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

- комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами; контрзащиты:
 - полукруговая 8-я;
 - полукруговая 2-я;
 - полукруговая 1-я;
 - контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты; контратаки:
 - переносом в верхний сектор с отступлением;
 - переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;
 - прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;
 - контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо;
 - приемы ведения ближнего боя:
 - уколы из-за головы;
 - уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);
 - ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны).
- Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно).
- Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника.

Тактические умения:

- ✓ маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением;
- ✓ вызывать атаки противника с действием на оружие:
 - входом в соединение;
 - выдвиганием клинка вперед в боевой стойке; вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты; вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа;
- ✓ переключаться:
 - от защиты к применению контратаки;
 - от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
 - от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу);
- ✓ превосходить момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника;
- ✓ противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией; затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией;

- ✓ создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки;
- ✓ преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - перемену позиции;
 - медленные и короткие отступления;
 - длинные сближения;
 - реагирования защитой;
 - преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы;

преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстро ту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений;
- преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
 - длину отступления или сближения;
 - сочетая защиты с уклонениями;
 - атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие;
 - преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - укол или удар с уклонением и оппозицией;
 - действие первого и второго намерений;
 - преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага);
 - противодействовать контратакам:
 - вызовом со сближением и прямой защитой с ответом; разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления;
- разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты;
 - разведывать намерения противника применить:
 - прямые и круговые защиты;
 - контратаки в определенный сектор;
 - ответы простые и ответы с финтами; используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
 - ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
 - контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
 - контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

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

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

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту; парировать атаки преднамеренной комбинацией защит; разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:
- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов, и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением; □ защит и ответов с отступлением и атак на подготовку; □ вести бои, используя: □ определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой (в рапире и шпаге); □ вести бои, произвольно чередуя:
- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;

□ маневренный и позиционный;

Тактические знания и качества.

Тактические знания.

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

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

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

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

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном

использовании с их стороны дополнительных движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

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

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

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

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

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

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

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны

противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

Тактические качества.

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика

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

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