



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

**Программа
по организации физкультурно-спортивной
работы по месту жительства граждан
по виду спорта «фехтование»**

**Санкт-Петербург
2023 г.**

Пояснительная записка

Данная программа дает возможность всем обучающимся получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально волевые качества.

Цель программы - создать условия гармоничному физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, посредством занятия спортивным фехтованием.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания обучающихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека, физической подготовке;

- обучить основам базовых видов двигательных действий;

- сформировать систему знаний основ спортивного фехтования;

- расширить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- сформировать знания о необходимой экипировке и оборудовании для фехтования;

- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;

- раскрыть значимость фехтования в сфере современного спортивного единоборства;

- обучить техническим приёмам фехтования;

- познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований в каждом из видов оружия.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;

- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий, техники ударов в фехтовании;

- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;

- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека;

- развитие психологической выносливости.

Воспитательные задачи:

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

Фехтование – это система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов и уколов. Фехтование всегда рассматривалось, как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Отличительной чертой является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельностью. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние.

Планируемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Планируемые метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают в освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, торможение и многое другое) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), т.е. способность:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать

собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрушать конфликты между сторонами посредством учёта их интересов и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия заключаются в способности:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Возраст детей 6-8.

Срок реализации программы:

1 года, рассчитана на 294 часа (в год), 3 раза в неделю, продолжительностью от 1 до 2 - х часов.

Занимающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта «фехтование»;

- специальную базовую терминологию «фехтования»;

- основные гигиенические требования на занятиях общей;

- основные правила техники безопасности при падениях и в непредвиденных жизненных обстоятельствах;

- основные понятия из области физической культуры как одного из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- о строении и функциях организма, работе основных его систем;
- какие меры следует применять для предупреждения травматизма и различных заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Занимающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные Программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и приобретённые умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта фехтование (показательные выступления).

Занимающийся должен приобрести следующие устойчивые навыки:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроль;
- этического поведения спортсмена-фехтовальщика;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

1. История фехтования

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная,

баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-смаыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, кроссовки, гетры, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

5. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции: выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

6. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое неудовольствие судейством;
- наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от соревнований (только в случае заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

7. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр обязан:

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

Техника безопасности на занятиях

Общие требования безопасности:

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «фехтование» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведётся в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

1. Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

2. Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска

к тренировочному процессу по «фехтованию»;

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

3. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгалтеры для женщин, для мужчин – бандаж);

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников, оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

4. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения;

- спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;

- вести бой разрешается только по указанию тренера;

- по сигналу тренера прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- фехтовать оружием и вести бой без маски;

- наносить грубые удары.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

6. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения для развития скоростных качеств-ускорения из различных положений с целью догнать партнера. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа..

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей

(гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с рапирой. Удерживать рапиру на одной руке, гардой вверх, успеть поймать рапиру при отпускании, начиная на дистанции, перепрыгнуть на различной высоте, оббежать в открывающийся сектор.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекалдывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку

вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный).

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале фехтования. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения.

Боевая стойка

1. Стопы под прямым углом, пятки касаются пола. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя колени.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, стопы расположены под прямым углом. Глубокие приседания, слегка приподнимая пятки и разводя колени. Положение приседа фиксировать. Правое бедро расположено по боевой линии, туловище профильно, голова прямо.

3. И. п.: стопы под прямым углом, пятки касаются пола, руки в стороны, слегка согнутые в локтевых суставах. Рывки руками назад за счет активных движений предплечьями.

4. И. п.: боевая стойка. Переступание ногами, поднимая колени, сохраняя уровень общего центра тяжести тела.

5. И. п.: боевая стойка. Прыжки вверх и возвращение в боевую стойку.

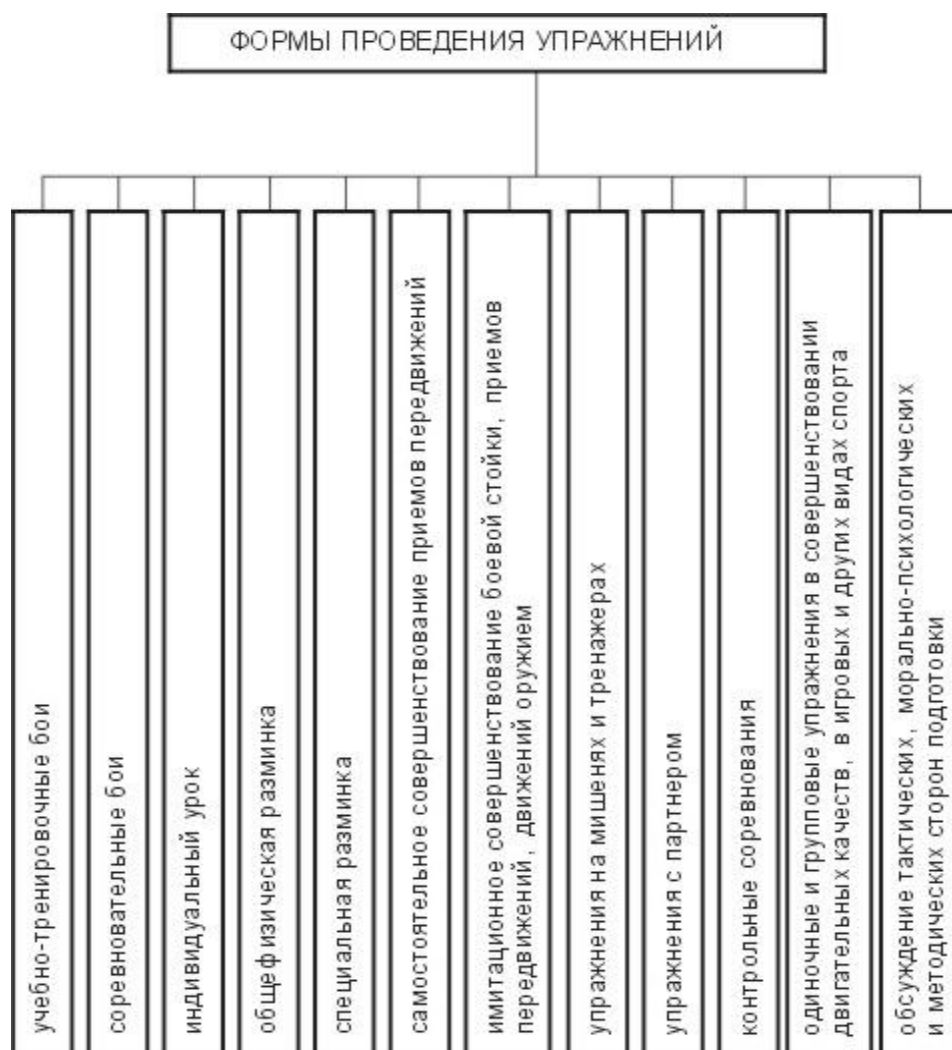
6. И. п.: стопы под прямым углом, пятки касаются пола. Прыжком принять боевую стойку, прыжком возвратиться в исходное положение.

7. И. п.: боевая стойка. Дриблинг ногами с задачей сохранения боевой стойки. Дальнейшее совершенствование рапириста должно проходить на фоне совмещения задачи сохранения боевой стойки и выполнения разнообразных передвижений, технических приемов и боевых действий.

Фехтовальщик постепенно привыкает к соблюдению необходимых технических норм, положение боевой стойки становится для него естественным, ее сохранение перестает требовать дополнительного контроля. Внимание тренеров к сохранению основных технических норм боевой стойки не должно ослабевать с ростом мастерства фехтовальщика, иначе возможно появление недопустимых отклонений. Разница заключается лишь в том, что начинающему спортсмену дают конкретные задания на сохранение боевой стойки в момент передвижений после выполнения атак, защит, ответов и т. д., а более сильного контролируют в процессе совершенствования различных боевых действий.

Система координационных и кондиционных упражнений фехтовальщика.

Разнообразие форм проведения упражнений в уроке фехтования позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. При этом различные виды физических упражнений, в том числе и спортивные игры, используются как с направленностью на совершенствование двигательных качеств, так и в виде общефизической разминки.



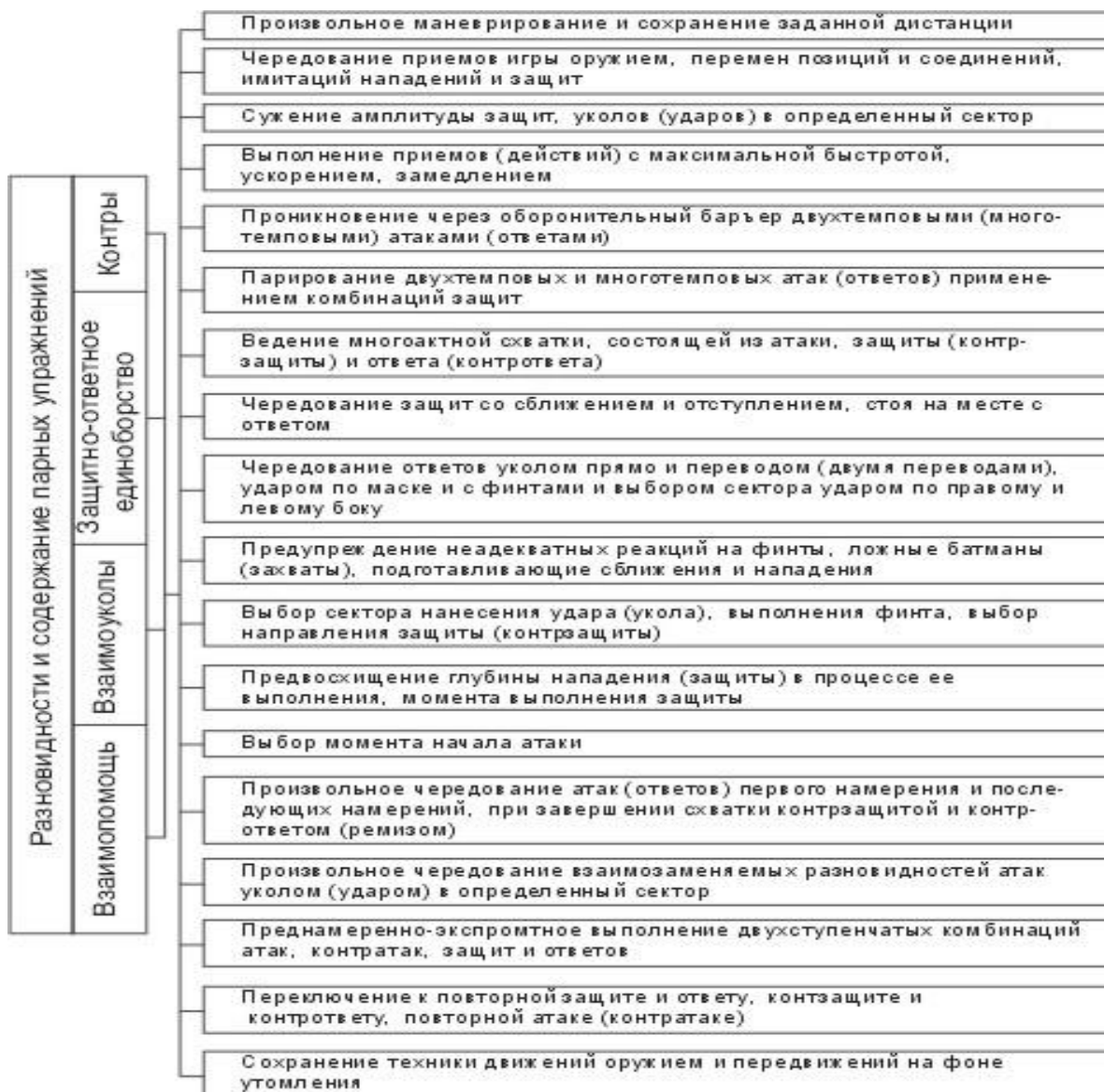
По аналогичному принципу специализированная разминка может состоять из комбинации приемов передвижений, выполняемых спортсменом самостоятельно, а также проводится в виде парных упражнений (индивидуального урока) или тренировочных боев и т.д.

Обсуждение технико-тактических (морально-психо-логических и методических) сторон подготовки не используется с другими формами проведения упражнений на принципах взаимозамены. Для него чаще всего отводится время перед началом практической части тренировки (соревнований), в итоговом анализе результатов персональной деятельности спортсменов и всей команды, а также в индивидуальных уроках во время естественных перерывов между его отдельными частями.

Вместе с тем, каждая из форм проведения упражнений (с учетом планируемого содержания тренировки, уровня квалификации занимающихся, оборудования и размеров спортивного зала) предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

В группах начальной специализации и учебно-тренировочных группах упражнения с партнером являются основной формой их проведения в групповом уроке. По мере роста квалификации фехтовальщиков, упражнения в парах уступают ведущую роль индивидуальному уроку, но продолжают использоваться при решении проблем технического совершенствования. Однако их эффективное использование взаимосвязано с конкретизацией их содержания, четкорегламентирующем усилия партнеров.

Предложенные упражнения с партнером в систематизированном виде охватывают основные разделы техники и тактики фехтования, позволяют избежать копирования индивидуального урока (характерного разнообразием возможностей у тренера для создания неожиданных ситуаций, что нецелесообразно в упражнениях с партнером). Более важно направить деятельность спортсменов на усовершенствование отдельных сторон выполнения приемов (действий), реализацию тактических намерений на их применение.



ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Занимающиеся в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. В первый год обучения происходит ознакомление с «оружием», правилами его использования и соблюдением правил безопасности в использовании «оружия», знакомство с инвентарем и экипировкой.

Совершенствование передвижений: шаги, скачки вперед/назад, выпады, апель выпад. Атаки: простая, с финтами, с действием на оружие, флеш. Защитные действия: контратака, промах ответ, защита ответ, перехват ответ, прямая рука. Отработка упражнений происходит в тренировочных боях, работе в парах, передвижениях и отработке на манекенах.

Стойки на ногах, равновесия, их перемены:

-На полу, скамейке: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.

-На полу, скамейке: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. с заданями переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами.

Седы, упоры, стойки на руках, их перемены:

-Седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя, согнувшись и др. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.

-Положение лежа на спине, животе в форме комбинаций. Освоение правильного симметричного положения на опоре в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.

-Положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.

Перемещения и прямые прыжки:

- Шаги простые вперед, боком, назад. Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.

- Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.

-Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

- Прыжки (подскоки) на месте простые. Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.

-Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.

Упоры, равновесия, стойки:

- Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади. Владение техникой рациональной позы, осанкой, необходимым тонусом.

- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад. Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

- Передне-задний «полушпагат» и «шпагат». Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

- Фронтальный («прямой») «шпагат». Полное опускание тазом на опору.

- Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

- Равновесие на одной ординарное («ласточка»). Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила поведения в фехтовальном/спортивном зале и правила пользования фехтовальным инвентарем и «оружием». Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.

2. Терминология по виду спорта фехтование.

3. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и форме спортсмена.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Физическая культура и спорт в России.

5. Меры предупреждения спортивных травм.

Информационное обеспечение

Учебно-методическая литература:

1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.
3. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
4. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.- С 97-103.
7. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
8. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
9. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
10. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.
11. Павлов А.И., Войтов В.Г.Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.
12. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия,2000. – 228 с.119

13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.

14. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.

15. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. _ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

Список литературы для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
8. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
9. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
14. Тышлер Д.А, Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.