



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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы разработчики:

Большакова О.А., заведующий отделением

Тишкова С.В., инструктор-методист

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	26
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	38
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	42
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	44
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	47
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	47
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	49
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»	53
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	53
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	55
6.1.2.	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	56
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	58
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	70
6.6.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	73

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «фехтование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 № 877 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта РФ от 06.12.2022 № 1148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки фехтовальщиков в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку фехтовальщиков, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «фехтование» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься фехтованием. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 11 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «фехтование», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «фехтование», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте; умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе.

В фехтовальном бою возможны различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки.

Изменение двигательного или тактического компонента влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5х2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе

электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учете правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными.

Спортивные соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами. Фехтование входит в программу Олимпийских игр с 1896 года (мужчины) и с 1924 года (женщины).

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» культивирует следующие спортивные дисциплины вида спорта «фехтование»: на рапирах, на саблях и на шпагах - в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фехтование»

Фехтовальный бой – условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами спортивных соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия (шпагах, рапирах и саблях), и правила в этих видах различаются.

Используется три вида оружия – рапира, сабля, шпага. Фехтовальное оружие состоит из клинка и гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена). На острие оружия надевается железный наконечник с кнопкой, который с помощью провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Сабля наконечника не имеет.

Рапира представляет собой колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка) с гибким клинком четырехгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см. Общая длина рапиры не должна превышать 110 см.

Шпага более тяжелое колющее оружие, похожа по конструкции на рапиру и чуть больше по длине, массой до 770 г. Клинок ее трехгранного сечения, более жесткий, чем у рапиры. Кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

Сабля – рубяще-колющее оружие (можно наносить не только уколы острием, но и удары клинком, при этом удары гардой запрещены.) трапецевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г, стальной гибкий клинок с гардой овальной формы со скобой, защищающей кисть и пальцы спортсмена.

Официальные соревнования по фехтованию проводятся в личном и командном первенствах. В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» развиваются следующие дисциплины по виду спорта «фехтование»:

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
фехтование	116	рапира - командные соревнования	116 253 1 7 1 1 Л
фехтование	116	сабля - командные соревнования	116 254 1 7 1 1 Л
фехтование	116	шпага - командные соревнования	116 255 1 7 1 1 Л

фехтование	116	рапира (А)	116 292 1 7 1 1 Л
фехтование	116	рапира (В)	116 293 1 7 1 1 Л
фехтование	116	рапира (С)	116 294 1 7 1 1 Л
фехтование	116	рапира (А - В)	116 295 1 7 1 1 Н
фехтование	116	сабля (А)	116 296 1 7 1 1 Л
фехтование	116	сабля (В)	116 297 1 7 1 1 Л
фехтование	116	сабля (А-В)	116 243 1 7 1 1 Н
фехтование	116	шпага (А)	116 298 1 7 1 1 Л
фехтование	116	шпага (В)	116 299 1 7 1 1 Л
фехтование	116	шпага (С)	116 300 1 7 1 1 Л
фехтование	116	шпага (А - В)	116 301 1 7 1 1 Н

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непривышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непривышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «фехтование» (далее – контрольные нормативы) и набравший необходимое количество баллов. А также тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии, в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (согласно разделу V, п.10).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки фехтовальщиков в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фехтованию, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов фехтования, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства фехтовальщиков, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки только на основании «обстоятельств непреодолимой силы».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(Приложение № 2 к настоящему ФССП) Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	3	3	4	8	8
Количество часов в неделю*	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки

Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных (свободная и запрограммированная)	форм и	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм
-----------	------------------------------------------------------------------------------	--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит:

Вводная часть

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Подготовительная часть

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

Основная часть

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

Заключительная часть

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно 1-2ч.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «фехтование».

Таблица 5

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 6

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Спортивные соревнования проводятся с целью развития фехтования в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;

- подготовка спортивного резерва;
- популяризации фехтования среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;

- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);

- повышения спортивного мастерства;

- обмена опытом работы;

- пропаганда здорового образа жизни.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;

- повысить спортивное мастерство фехтовальщиков.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие фехтовальщиков в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно разделу III ФССП):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования по фехтованию проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- рапира, рапира - командные соревнования – среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей, мальчиков и среди женщин, юниорок, старших девушек, девушек, девочек;

- сабля, сабля - командные соревнования – среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей, мальчиков и среди женщин, юниорок, старших девушек, девушек, девочек;

- шпага, шпага - командные соревнования – среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей, мальчиков и среди женщин, юниорок, старших девушек, девушек, девочек.

Соревнования по фехтованию могут быть личными, командными, лично-командными и командно-личными. В личных соревнованиях определяются места, занятые каждым участником. В командных соревнованиях определяются места отдельных команд.

Региональные спортивные федерации, как организаторы чемпионатов и первенств субъектов Российской Федерации, кубков субъектов Российской Федерации, региональных соревнований, соревнований муниципальных образований вправе устанавливать заявочные взносы в целях проведения соревнований. Размер взноса определяется Руководящим органом региональной спортивной федерации при условии согласования с общероссийской спортивной федерацией.

Соревнования по фехтованию проводятся по отдельным возрастным группам. Возраст участников устанавливается по году их рождения. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований за исключением нижеперечисленных возрастных групп: К соревнованиям среди мальчиков и девочек не допускаются спортсмены, которым до дня начала соревнований не исполнилось 8 лет. К соревнованиям среди юношей и девушек не допускаются спортсмены, которым до дня начала соревнований не исполнилось 12 лет. К соревнованиям среди старших юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин не допускаются спортсмены, которым до дня начала соревнований не исполнилось 13 лет.

Виды разрядов и званий

Звания и разряды в фехтовании присваиваются спортсменам за выполнение норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменам по возрастным группам:

- без ограничения верхней границы возраста — мужчины, женщины;
- с ограничением верхней границы возраста — юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки.

Минимальный возраст фехтовальщика для получения разряда — 9 лет.

Спортивные звания в фехтовании:

- мастер спорта России международного класса — с 15 лет;
- мастер спорта России — с 14 лет.

Спортивные разряды в фехтовании:

- кандидат в мастера спорта — с 13 лет;
- первый спортивный разряд — с 11 лет;
- второй спортивный разряд — с 11 лет;
- третий спортивный разряд — с 11 лет;
- первый юношеский спортивный разряд — с 9 лет;
- второй юношеский спортивный разряд — с 9 лет;
- третий юношеский спортивный разряд — с 9 лет.

Виды спортивных соревнований по фехтованию

Международные соревнования

Олимпийские игры

Юношеские Олимпийские игры
Всемирные игры
Всемирные военные игры
Всемирная Универсиада
Чемпионат мира
Первенство мира
Чемпионат мира среди военнослужащих
Чемпионат Европы
Европейские игры
Кубок Европы
Первенство Европы
Международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Всероссийские соревнования

Чемпионат России
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации
Всероссийская универсиада
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП
Кубок России
Первенство России
Всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Межрегиональные соревнования

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов
Чемпионаты г. Москвы, Санкт-Петербурга
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов
Первенства г. Москвы, Санкт-Петербурга
Спартакиада одного или двух и более федеральных округов
Этапы Всероссийской Спартакиады одного или двух и более федеральных округов
Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП

Соревнования субъекта Федерации и муниципального образования

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)
Кубок субъекта Российской Федерации
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)
Межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП
Официальные физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации
Чемпионат муниципального образования
Первенство муниципального образования
Официальные спортивные соревнования муниципального образования
Официальные физкультурные мероприятия муниципального образования

2.4. Годовой учебно-тренировочный план
Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	4	4	2	1
1	Общая физическая подготовка	50	52	65	56	48	38
2	Специальная физическая подготовка	30	32	38	32	38	38
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	14	31	65	112
4	Технико-тактическая подготовка	132	200	310	437	655	911
5	Теоретическая, психологическая подготовка	18	14	23	25	56	62
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	9	25	37	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	9	18	37	37
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются специальные физические упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают: конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки

спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед, (права и обязанностей спортсменов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции спортсменов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований); - разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях. 	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с 	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план

		<p>поставленными задачами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 		(для обучающихся соответствующих групп)
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> - создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения углубленного медицинского</p>

				обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> - организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> - проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей). 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий. 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		<ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 		
4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - участие в мероприятиях, посвященных Новому году; - участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню фехтования; - во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> * на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества; * на поиск и обоснование возможных причин и последствий; * на построение ситуации по алгоритму; * на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.) 	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	Работа с родителями			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> - формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	Работа с общеобразовательными учреждениями			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися. 	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего

количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Общая информация

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 9

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по

Этап начальной подготовки	международным стандартом «Запрещенный список»)				<p>проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).</p>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>

					(приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом

		формирования антидопинговой культуры»			по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6).
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Дисквалификации



Официальный сервис по
проверке препаратов

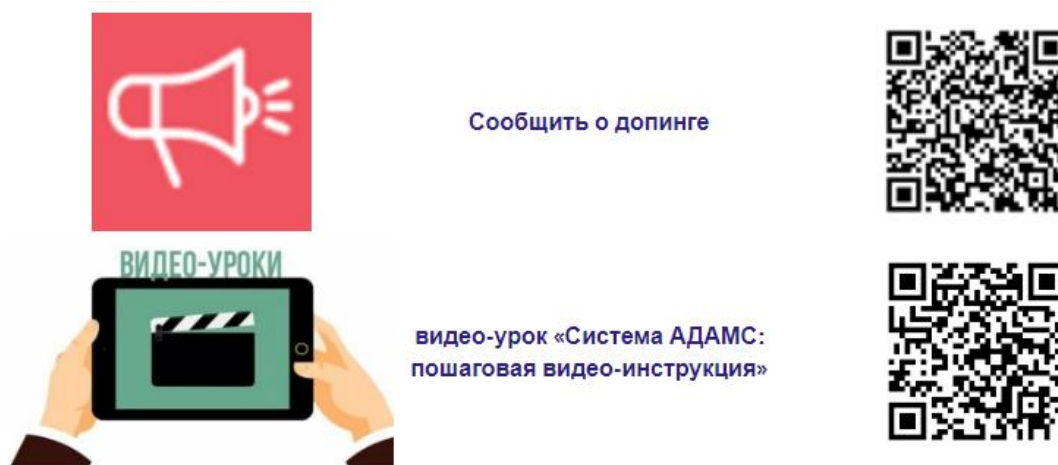


Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации





2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки фехтовальщиков. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 10

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню фехтования, Новому году, 1 сентября).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными фехтовальщиками по истории вида спорта, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок спортсменов своей группы.	+	+	+
6. Наставничество над 1-2 новичками. Обучение простейшим элементам.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям фехтования.	-	+	+
11. Обучение в спарринге.	-	+	+
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера- преподавателя групп начальной подготовки	-	+	+

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+	+
	Оценка техники.	+	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+	+
	Особенности судейства.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	+
	Особенности проведения массовых соревнований по фехтованию	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по фехтованию.	+	+	+

2.	Практическая подготовка			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения.	-	+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения. Основные задачи медицинского обеспечения в фехтовании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки фехтовальщиков к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий фехтованием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 12

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение

научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в фехтовании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.8.2. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет лично тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 13

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТЭ(СС)		ССМ/ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональное питание, витаминизация, • тренировки в благоприятное время суток. 	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+

4.	<p>Физиотерапевтические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэризация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание 	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	---	---	---	---

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 7), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фехтование»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «фехтование»**

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42 16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13 +16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50 44
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 14 м	с	не более
			3,6 3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более
			14,4 15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более
			5,2 6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее
			15 14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее
			680 540
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42 16	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13 +16	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230 185	
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50 44	
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	с	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 8.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по фехтованию используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по фехтованию – специализированный спортивный зал с оборудованием для фехтования;

— раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;

— спортивный инвентарь согласно ФССП;

Зал оборудован всем необходимым для занятий фехтованием, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к ФССП от 31.10.2022 №877)

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.1.2. Перечень дополнительного оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации программы спортивной подготовки, не включенного в ФССП

Таблица 18 продолжение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Аппарат фехтовальный	штук	2
2	Балансировочная доска	штук	7
3	Втулка к катушке сматывателю	штук	10
4	Выносные плафоны-повторители	штук	8
5	Гайка под пистолет	штук	20
6	Гайка под прямую рукоятку	штук	20
7	Гарда рапирная	штук	20
8	Гарда сабельная	штук	10
9	Гарда шпажная	штук	20
10	Головка наконечника шпаги	штук	10
11	Двойник рапирный	штук	20
12	Двойник сабельный	штук	20
13	Кабель подводный 14м к катушке-смаывателю	штук	10
14	Кабель сменный 20м для катушки с тройником	штук	15
15	Карабин держатель для вилки катушки	штук	20
16	Когнитивный тренажер нового поколения для развития реакции и скорости движения	штук	2
17	Магнитно-маркерная доска	штук	4
18	Мишень для отработки уколов	штук	15
19	Многофункциональное спортивное покрытие	штук	1
20	Мобильная баскетбольная стойка	штук	4
21	Основание напольного покрытия	штук	1
23	Пистолет Курковый	штук	10
24	Полусфера гимнастическая	штук	2
25	Прокладка рапирная	штук	20
26	Прокладка шпажная	штук	20
22	Рапира пластиковая со звуком	штук	20
27	Рукоятка пистолет кулачковый	штук	20
28	Рукоятка прямая	штук	20
29	Рукоятка сабельная	штук	20
30	Рукоятка французская ручка (шпага)	штук	20
31	Секундомер электронный	штук	4
32	Скамья гимнастическая	штук	20
33	Стенка гимнастическая	штук	5
34	Степ-платформа	штук	2
36	Тестер пробник (свет+звук)	штук	2
35	Тройник катушки в комплекте	штук	20
36	Тройник шпажный	штук	20
37	Тройной разъем в катушку сматыватель	штук	20
38	Турник на гимнастическую стенку	штук	6
39	Ширма перегородка трехсекционная	штук	2
40	Шкаф метал. сушильный для одежды 2-секц.	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
41	Винты шпага 10 шт.	упаковка	5
42	Кнопка наконечника (ершик)	штук	20

43	Наконечник к электрорапире	штук	10
44	Наконечник к электрошпаге	штук	10
45	Проклейка рапира	штук	20
46	Проклейка шпага	штук	20
47	Пружинка шпага большая 10 шт.	упаковка	20
48	Пружинка шпага маленькая 10 шт.	упаковка	20
49	Шнур маска куртка рапира/сабля	штук	20

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (по ФССП)

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук	на	-	-	3	1	5	1	8	1

			обучающегося								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (не включенным в ФССП)

Таблица 19 продолжение

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
13.	Гайка под пистолет	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Гайка под прямую рукоятку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Гарда шпажная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Головка наконечника шпаги	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Пистолет курковый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Прокладка шпажная	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

			обучающегося								
19.	Рукоятка пистолет кулачковый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
20.	Рукоятка прямая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Рукоятка французская ручка (шпага)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Тройник шпажный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Винты шпага	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
24.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
25.	Пружинка шпага большая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
26.	Пружинка шпага маленькая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
27.	Гайка под пистолет	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
28.	Гайка под прямую рукоятку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
29.	Гарда рапирная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
30.	Двойник рапирный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

31.	Пистолет курковый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
32.	Прокладка рапирная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Рукоятка пистолет кулачковый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
34.	Рукоятка прямая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
35.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
36.	Гайка под прямую рукоятку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
37.	Гарда сабельная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
38.	Двойник сабельный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
39.	Рукоятка прямая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
40.	Рукоятка сабельная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 11 ФССП от 31.10.2022 №877)

Таблица №20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

**Обеспечение дополнительной спортивной экипировкой,
необходимой для реализации программы спортивной подготовки,
не включенной в ФССП**

Таблица №20 продолжение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защитный рукав тренера-преподавателя	штук	1
2	Куртка тренерская с короткими рукавами (для женщин)	штук	2
3	Куртка тренерская с короткими рукавами (для мужчин)	штук	1
4	Маска для фехтования (рапира)	штук	10
5	Маска для фехтования (шпага)	штук	15
6	Маска стандартная для фехтования	штук	10

	(сабля)		
7	Маска стандартная для фехтования (тренерская)	штук	6
8	Перчатка для фехтования (рапира, шпага)	штук	20
9	Перчатка для фехтования (сабля)	штук	20
10	Перчатка тренерская	штук	9
11	Протектор груди (женский)	штук	10
12	Протектор груди (мужской)	штук	10
13	Протектор-бандаж для паха	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (по ФССП)

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»											
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»											
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к элуктросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение дополнительной спортивной экипировкой (не включенной в ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 21 продолжение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
24.	Набочник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
25.	Обувь для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор груди (мужской)	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Протектор-бандаж для паха	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Чехол для оружия на колесах	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
30.	Костюм спортивный	штук	на тренера-	-	-	1	1	1	1	1	1

	(парадный)		преподавателя								
31.	Обувь спортивная	пара	на тренера-преподавателя	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Обувь спортивная	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Куртка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
36.	Набочник для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Маска для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»											
38.	Защитный рукав тренера-преподавателя	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
39.	Защита ступни	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»											
40.	Куртка тренерская с короткими рукавами (для женщин)	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
41.	Куртка тренерская с короткими рукавами (для мужчин)	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»											
42.	Верхняя защита на маску	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.5. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации,

обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение Программы включает:

список литературных источников,
перечень аудиовизуальных средств,
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 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. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
- <https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);
- <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
- <https://spb-fencing.org/> (сайт Федерации фехтования Санкт-Петербурга);
- <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ФЕХТОВАНИЯ

Атака - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

Атака основная - начинающая боевую схватку.

Атака на подготовку - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

Атака ответная - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

Атака повторная - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

Атаки обоюдные - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

Атака простая (ответ, контратака, ремиз, нападение с прямой рукой) - выполняемая с односторонним движением оружия.

Атака с действиями на оружие - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

Атака (ответ) с финтами - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом (ударом).

Атака комбинированная - состоящая из действия на оружие, финтов и укола (удара).

Атака с задержкой - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола (удара).

Батман - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

Батман (захват, отбив) прямой - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

Батман (захват, отбив) полукруговой - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

Батман (захват, отбив) круговой - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

Батман (отбив) проходящий - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия.

Батман (отбив) ударный - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

Боевая стойка - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

Боевая схватка - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

Бой - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

Бой ближний - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

Бой наступательный - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

Бой оборонительный - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

Бой маневренный - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

Бой позиционный - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

Бой скоротечный - с борьбой за атакующую инициативу и незначительной подготовкой боевых действий.

Бой выжидательный - с продолжительной подготовкой боевых действий.

Владеть соединением - быть защищенным от нападений прямо.

Вызов - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

Выпад - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

Гарда - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

Границы поля боя - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

Двойной перевод - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

Действие - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

Действие однотопное (двухтопное, трехтопное, многотопное) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

Действие подготавливающее - без задачи нанесения или отражения укола (удара).

Действие обусловленное - основанное на быстроте простых двигательных реакций, с предопределенным сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

Действие с выбором - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

Действие с переключением - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

Действие преднамеренное - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

Действие экспромтное - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

Действие преднамеренно-экспромтное - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

Действие первого намерения - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

Действие последующих намерений - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

Действие с выигрышем темпа - с опережением продолжительностью выполнения одного простого действия оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

Действительный укол (удар) - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность.

Дистанция - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

Дистанция ближняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой.

Дистанция средняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом.

Дистанция дальняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

Дистанция сверхдальняя - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

Доктрина фехтовальщика - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

Завязывание - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

Закрытие назад (вперед) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

Захват - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

Защита - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

Защита конкретная - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

Защита обобщающая - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

Игра оружием - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

Исходное положение перед боем - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

Комбинация приемов (действий) двухступенчатая (трехступенчатая) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

Контратака - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

Контрзащита - отражение оружием ответа противника.

Контрответ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

Контртемп - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

Лезвие - рубящий край сабельного клинка.

Линии фехтовальные - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

Ложные нападения и защиты - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

Маневрирование - глубокое перемещение по полю боя.

Маскировка - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

Намерение - тактическая задача боевого действия.

Нападение - попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

Нападения встречные - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола (удара).

Нападение с прямой рукой (укол из положения "оружие в линии") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

Недействительный укол (удар) - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.

Непоражаемая поверхность - части тела фехтовальщика, нападения в которые не засчитываются.

Обух - утолщенный край сабельного клинка.

Оппозиция - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара).

Оружие фехтовальное - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

Острие клинка - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

Отбив - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

Отбив отведением - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

Отбив подстановкой - выполняемый выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор.

Отбив уступающий - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

Ответ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

Перевод - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

Перенос - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

Перемена соединения - перемещение оружия из одной линии в другую.

Позиция - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

Показ укола (удара) - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

Поле боя - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

Поражаемая поверхность - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

Правый (левый) бок - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях.

Прием - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

Приемы маневрирования - шаги, скрестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

Приемы нападения - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

Прямая рука - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

Разведка - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

Рапира - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

Ремиз - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

Сабля - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

Салют - приветствие движением оружия.

Сектор - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

Скачок - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

Скрестный шаг - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

Соединение - соприкосновение клинков.

Средства фехтования - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

Столкновение - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

Стрела (бросок или "флеш") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

Строевая стойка - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

Схватка одноактная (двух, трехактная, многоактная) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

Тактика - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

Тактическая правота - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

Техника - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения.

Удар - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

Удвоенный перевод - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

Уклонение - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

Укол - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

Укол (удар), показ укола (удара) прямо - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

Укол с углом - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

Фехтование - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

Фехтовальный темп - продолжительность выполнения одного простого действия.

Финт - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реакцию защитой.

Части клинка - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

Чувство боя - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

Чувство времени - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

Чувство дистанции - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

Чувство оружия - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

Шаг - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключая фазу и скрещивание ног.

Шаг (скачок) и выпад - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

Шпага - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см трехугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

Электрофиксатор - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

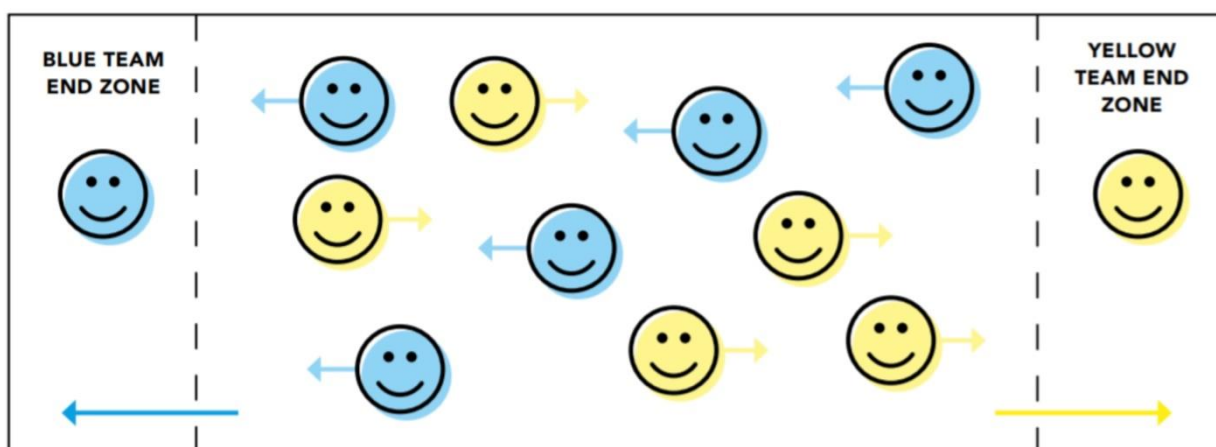
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта

и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

4 Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ФЕХТОВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
 - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
 - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
 - процедура допинг-контроля;
 - пулы тестирования и система ADAMS;
 - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «фехтование»

- 1. В какой стране зародилось спортивное фехтование?**
 - А) Испания
 - Б) Франция
 - В) Англия
 - Г) Россия

- 2. С какого года началось развитие фехтования в России?**
 - А) 1731
 - Б) 1751
 - В) 1821
 - Г) 1701

- 3. В каком году создана международная федерация фехтования (FIE)?**
 - А) 11 ноября 1895
 - Б) 16 марта 1976
 - В) 9 ноября 1913
 - Г) 29 февраля 2000

- 4. С какого года фехтование представлено на Олимпийских играх?**
 - А) 1896
 - Б) 1900
 - В) 1904
 - Г) 1908

- 5. Первый советский олимпийский чемпион по фехтованию?**
 - А) Давид Тышлер
 - Б) Виктор Жданович
 - В) Виктор Сидяк
 - Г) Марк Ракита

- 6. На каком языке ведется судейство международных соревнований по фехтованию?**
 - А) Английский
 - Б) Французский
 - В) Испанский
 - Г) Итальянский

- 7. Какая длина фехтовальной дорожки?**
 - А) 10 метров
 - Б) 12 метров
 - В) 14 метров
 - Г) 16 метров

- 8. После сколько ударов наступает минута перерыва во время боя на саблях?**
 - А) 5 ударов
 - Б) 8 ударов
 - В) 10 ударов
 - Г) 12 ударов

- 9. Что такое «гарда»?**
 - А) Наконечник клинка, которым наносится удар (укол)

- Б) Металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов)
- В) Рукоятка оружия специальной формы
- Г) Слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

10. Что означает действие «батман»?

- А) Удар оружием по клинку соперника
- Б) Быстрая атака на соперника
- В) Уклонение от удара (укола)
- Г) Отход назад с выпрямленной рукой

11. Что означает понятие «Салют»?

- А) Фейерверк в честь победителя
- Б) Приветствие соперника перед боем и после боя
- В) Рукопожатие после боя
- Г) Замыкание электрооборудования

12. Какому оружию соответствует следующее определение: рубяще-колющее оружие весом до 500г с клинком не более 88см трапециевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку?

- А) Шпага
- Б) Рапира
- В) Сабля
- Г) Меч

13. Что означает действие «финт»?

- А) Быстрое перебирание ногами вперед-назад в боевой стойке
- Б) Обращение к судье с целью разрешения замены оружия
- В) Переход с одной дорожки на другую
- Г) Угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой

14. Какой предмет обозначает следующее определение: аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях?

- А) Электрофиксатор
- Б) Электроуказатель
- В) Электрический судья
- Г) Лампочник

15. Что означает понятие «парад»?

- А) Шествие судей к своим дорожкам
- Б) Защита от удара (укола) противника
- В) Объявление рейтинга спортсменов после предварительного тура
- Г) Объявление победителей соревнований

Ответы:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	А	Г	В	А	Б	Б	В	Б	Б	А	Б	В	Г	А	Б

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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по фехтованию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения

(НП-1, НП-2, НП-3)

**Составитель: тренер-преподаватель
Кузьменкова Виктория Александровна
инструктор-методист
Тишкова Светлана Викторовна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	
2	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Общая физическая подготовка	
4.2.	Специальная физическая подготовка	
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....	
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка	
4.5.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки фехтовальщиков групп начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (НП-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «фехтование», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении. Выполнение контрольных нормативов.

Цель программы (НП-2, НП-3):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (НП-1):

1. Набор детей для занятий фехтованием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Задачи программы (НП-2, НП-3):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в фехтовании

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе с оружием и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к фехтованию.

- воспитывать морально-волевые качества фехтовальщиков: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по фехтованию у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать координационные способности
2. Развивать скоростно-силовые способности

По окончании годовичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 234 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

Ожидаемые результаты и формы их проверки на этапе начальной подготовки **второго и третьего года** обучения:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по фехтованию для выполнения 3, 2 и (или) 1 юношеского разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годовичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **второго и третьего годов** рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	10		1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют

<p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>															<p>правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела.</p>	10	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Развитие двух видов выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	10	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>	
ИТОГО ЧАСОВ:	50	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4		

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП)

<p>Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	<p>Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.</p> <p>Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	<p>Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои с заданиями.</p>	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы</p>

														должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, в сочетании с силовыми упражнениями. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бой с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	4,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	4,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
ИТОГО ЧАСОВ:	30	2	2	3,5	3	2	2,5	2	2	4	2	2	3	
III. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1														
Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады). Занятие 46. Изучение позиций в защите.	42,5	3	4	5	3	3	4	4	3	3,5	3	3	4	Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся.
Занятие 47. Виды атак. Занятие 48. Перемены позиций и уколы. Занятие 49. Защита и атака.	44	4	3	5	3	3	4	4	3	4	3,5	3	4,5	При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте.
Занятие 50. Обучение контратакам.	43,5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3,5	4	Фехтовальная тренировка

Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Развитие тактических качеств.														начального этапа ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.
ИТОГО ЧАСОВ:	132	10	11	14	9	9	14	12	10	11,5	9,5	9,5	12,5	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ НП-1														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.	3	0,5			0,5	0,5					0,5	1		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 54. История фехтования.	2,5	0,5				0,5				0,5	0,5	0,5		Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.
Занятие 55. Терминология фехтовальных упражнений.	2	0,5			0,5						0,5	0,5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.
Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.
Занятие 57. Личная и общественная гигиена.	2		0,5		0,5					0,5			0,5	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
Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5				0,5					0,5		0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	4,5		0,5		0,5		0,5		2		0,5		0,5	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	18	2,5	1	0	2	2	0,5	0	2	2	2	2	2	
V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0,5				1	0,5				0,5	0,5	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	4	0,5				1	0,5				0,5	0,5	1	
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (ОФП) – 50 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;

- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-

сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в

течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП) – 30 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения

с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья.

- приседания в стойке (Исходное положение - боевая стойка, выполняйте приседания глубоко вниз с возвратом в боевую стойку и со сменой впереди стоящей ноги);

- выпад (многократное повторение этого базового движения неизбежно приведёт фехтовальщика к улучшению качества проведения атак в бою. Больше повторений - эффективнее выпад);

- передвижения. Для полноценной тренировки передвижений желательно иметь пространство (метров 15-20 дорожки). Начинайте комплекс упражнений в боевой стойке с оружием или без, используя всю длину дорожки: шаги вперед/назад, длинные/короткие, выпады, шаг вперед-выпад, флеш-атаки.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

- приседания на одной или двух ногах;

- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);

- вращения, круги, махи оружием;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие скоростных качеств

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.

Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т. д.;

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- в положении боевой стойки низко присесть и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз;

- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».

Развитие выносливости

Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;

- бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов);

- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов);

- с укороченным временем боя;

- без отдыха между поединками;

- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;

- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости:

- пружинистые приседания;

- покачивания в выпаде;
- выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;
- напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх;
- упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Занятие 34. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища;
- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью;
- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

Занятие 35. Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

- бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки»;
- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд;
- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер проносит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой;
- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д.

Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения»

расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц;

- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить;

- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть. Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;

- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Специально-двигательная подготовка

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела:

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;

- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации;

- из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

Занятие 41. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

- согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч;

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;

- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты с переступанием на ограниченной площади.

Развитие прыгучести

Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;

2. То же с оттягиванием;

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед

(«пистолет»).

8. Прыжки со скакалкой.

Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания

2. Упражнения с небольшим оттягиванием

3. Челночный бег с ускорением

4. Прыжки со скакалкой;

5. Прыжки с места на гору матов;

6. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным

положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90о и 180о.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

III. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 132 часа

Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте.

Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Фехтовальная тренировка начального этапа ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.

Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги):

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады):

Позиции 6-я, 4-я. Соединения 6-е, 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад. Серия шагов вперед и назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед выпад.

Занятие 46. Изучение позиций в защите: позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика, позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика, позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика, шаг вперед – полувыпад. Перемена позиций в защите: из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю, из 3-й в 5-ю, удар по маске стоя на месте (с шагом), удар по правому боку на месте (с шагом), удар по левому боку на месте (с шагом).

Занятие 47. Виды атак: атака с ударом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Атака с ударом и переносом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Серии приемов передвижений: серия шагов вперед – назад, полувыпад – закрытие вперед, полувыпад – повторный выпад, серия шагов вперед – выпад, серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом, серия повторяющихся выпадов, серия шагов – скачок – выпад. Атака: атака ударом по маске с шагом – выпад, атака ударом по левому боку – шаг – выпад, атака ударом по правому боку – шаг – выпад, атака с финтами с ударом в открытый сектор, атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед, контратака по руке с шагом вперед, комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад, комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника.

Занятие 48. Перемены позиций и уколы:

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

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

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.

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

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом.

Занятие 49. Защита и атака:

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

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

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

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом .

Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения. Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. 1 Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом. Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище.

Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

Атака-прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Занятие 50. Обучение контратакам.

Контратаки:

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Тактические компоненты выполнения действий:

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Занятие 51. Основы тактических знаний. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

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

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

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

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки с переводом (переносом);

- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;

- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.

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

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать занимающимся, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

Занятие 52. Развитие тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и 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 и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнение на внимание сочетается с установками на его проявление 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.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 – 18 часов

Занятие 53. Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Обучающиеся должны уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 54. История фехтования. Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Обучающиеся должны уметь:

- Рассказать поэтапно становление фехтования.

Занятие 55. Терминология фехтовальных упражнений. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.

Специальные термины: сабля, рапира, шпага, рукоятка, гарда, клинок, острое клинка, лезвие сабли, боевая стойка, дистанция, атака, защита, ответ, удар по руке, батман (перехват), контрзащита, контрответ, боевая дорожка, линия начала боя, линия границы, боковая линия, «К бою готовьсь! Начинайте! Стоп!», атаки обоюдные, аппарат – электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур (кабель), упражнения ОФП и СФП, подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

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-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандаж, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем и оружием.

Занятие 57. Личная и общественная гигиена. 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.

Обучающиеся должны знать:

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Обучающиеся должны уметь:

- навыки самообслуживания.

Занятие 58. Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя 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 учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

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

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по фехтованию;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

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

Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгальтеры для женщин, для мужчин – бандаж);
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

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

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;
- вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-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.

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.

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при обращении с оружием;

Обучающиеся должны уметь:

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

Занятие 60. Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий,

управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца;

V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ НП-1 – 4 часа

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 И 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	10,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Упражнения без отягощения. Занятие 22. Упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Развитие двух видов выносливости. Занятие 25. Беговые</p>	10	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в</p>

перемещения.															быстром или максимально быстрым темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
ИТОГО ЧАСОВ:	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5		
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 (СФП)															
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	4,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5				0,5			0,5	0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут

														<p>тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.</p>	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.</p>
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.</p>	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	<p>Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.</p>
<p>Физические упражнения на развитие ловкости:</p>	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	<p>Для развития ловкости необходимо обогащать</p>

<p>Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки».</p> <p>Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании.</p> <p>Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.</p>														<p>обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.</p>
<p>Специально-двигательная подготовка:</p> <p>Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела.</p> <p>Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).</p> <p>Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p> <p>Занятие 41. Равновесие.</p>	5,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.</p>
<p>Физические упражнения на развитие прыгучести:</p> <p>Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести.</p> <p>Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p>	4,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным</p>

															движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
ИТОГО ЧАСОВ:	32	3	4	3,5	2,5	2	2,5	2	3	2,5	2	2,5	2,5	2,5	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3															
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	4			2										2	
ИТОГО ЧАСОВ:	4														
IV. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НП-2, НП-3															
Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады). Занятие 46. Изучение позиций в защите.	66	5	4	6	5,5	5	8	5	5	6,5	5	5		6	Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся.
Занятие 47. Виды атак. Занятие 48. Перемены позиций и уколы. Занятие 49. Защита и атака.	66	5,5	5	5,5	5	4	7	6	5	7	5	5		6	При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности

														уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте.
Занятие 50. Обучение контратакам. Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Развитие тактических качеств.	68	5	5	6	6	5	7,5	6	5	7	4	5,5	6	Фехтовальная тренировка начального этапа ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.
ИТОГО ЧАСОВ:	200	15,5	14	17,5	16,5	14	22,5	17	15	20,5	14	15,5	18	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России	2			0,5		0,5					0,5	0,5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья.
Занятие 54. История фехтования	2					0,5					0,5	0,5	0,5	Зарождение фехтования. Фехтование в новое время. Виды фехтования.
Занятие 55. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2,5	0,5			0,5				0,5			0,5	0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем	1,5			0,5		0,5					0,5			Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.
Занятие 57. Теоретические	2		0,5			0,5		0,5			0,5			Фехтование как спортивно-

основы упражнений фехтования														педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 58. Психологическая подготовка	4		0,5		0,5				2		0,5		0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	14	0,5	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	0,5	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил фехтования.	4		1								1	1	1	
ИТОГО ЧАСОВ:	4		1								1	1	1	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		1		2					1		1	
ИТОГО ЧАСОВ:	6	1		1		2					1		1	

ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 (ОФП) – 52 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;

- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка.

Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3 (СФП) – 32 часа

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, «набор» требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями.

Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья.

- приседания в стойке (Исходное положение - боевая стойка, выполняйте приседания глубоко вниз с возвратом в боевую стойку и со сменой впереди стоящей ноги);

- выпад (многократное повторение этого базового движения неизбежно приведёт фехтовальщика к улучшению качества проведения атак в бою. Больше повторений - эффективнее выпад);

- передвижения. Для полноценной тренировки передвижений желательно иметь пространство (метров 15-20 дорожки). Начинайте комплекс упражнений в боевой стойке с оружием или без, используя всю длину дорожки: шаги вперед/назад, длинные/короткие, выпады, шаг вперед-выпад, флеш-атаки.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

- приседания на одной или двух ногах;

- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);

- вращения, круги, махи оружием;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие скоростных качеств

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т.д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.

Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеними), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).
- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;
- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз;
- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».

Развитие выносливости

Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;
- бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов);
- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов);
- с укороченным временем боя;
- без отдыха между поединками;
- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;
- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными

усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости:

- пружинистые приседания;
- покачивания в выпаде;
- выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;
- напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх;
- упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Занятие 34. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища;
- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью;
- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

Занятие 35. Для успешного применения действий в фехтовательном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

- бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки»;
- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд;
- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер проносит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой;
- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д.

Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц;

- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить;

- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть. Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;

- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнения выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Специально-двигательная подготовка

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела:

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;

- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один

прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации;

- из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

Занятие 41. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

- согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч;

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;

- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты с переступанием на ограниченной площади.

Развитие прыгучести

Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;
2. То же с оттягиванием;
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. Прыжки со скакалкой.

Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттягиванием
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;

- б. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180° .

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 4 часа.

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НП-2, НП-3 – 200 часов.

Одной из ведущих педагогических задач является совершенствование технического и тактического мастерства и повышение на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов. Эффективность технико-тактической подготовки фехтовальщиков во многом обусловлена не только целесообразным использованием специальных средств и методов тренировки, но и соблюдением рациональной последовательности овладения специализированными тактическими умениями, освоением

элементов единоборства в оптимальном соотношении между объемами их применения, формированием стиля ведения боев с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей организма.

Успешность соревновательной деятельности взаимосвязана с показателями волевых и физических качеств преимущественно скоростно-силового характера.

Оснащение юных фехтовальщиков средствами единоборства должно осуществляться с учетом как общих закономерностей вида оружия, так и возрастных особенностей развития организма, которые оказывают существенное влияние на формирование состава соревновательной деятельности юных спортсменов.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.

В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реагирований на ложные сигналы.

Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги):

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады):

Позиции 6-я, 4-я. Соединения 6-е, 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад. Серия шагов вперед и назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед выпад.

Занятие 46. Изучение позиций в защите: позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика, позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика, позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика, шаг вперед – полувыпад. Перемена позиций в защите: из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю, из 3-й в 5-ю, удар по маске стоя на месте (с шагом), удар по правому боку на месте (с шагом), удар по левому боку на месте (с шагом).

Занятие 47. Виды атак: атака с ударом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Атака с ударом и переносом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Серии приемов передвижений: серия шагов вперед – назад, полувыпад – закрытие вперед, полувыпад – повторный выпад, серия шагов вперед – выпад, серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом, серия повторяющихся выпадов, серия шагов – скачок – выпад. Атака: атака ударом по маске с шагом – выпад, атака ударом по левому боку – шаг – выпад, атака ударом по правому боку – шаг – выпад, атака с финтами с ударом в открытый сектор, атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед, контратака по руке с

шагом вперед, комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад, комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника.

Занятие 48. Перемены позиций и уколы:

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

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

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

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

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

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

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

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.

Занятие 49. Защита и атака:

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

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

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

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.

Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад и ответом уколом прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад и ответом уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом. Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответами прямо уколом в туловище.

Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище. Атака-прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Занятие 50. Обучение контратакам:

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Тактические компоненты выполнения действий:

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Занятие 51. Основы тактических знаний. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

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

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

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

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

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

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

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать занимающимся, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

Занятие 52. Развитие тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и 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 и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнение на внимание сочетается с установками на его проявление 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.

Таблица 4

Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Почувствовать фазы и	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для

	детали приема, осмыслить его тактическое значение	самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Владеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 14 часов

Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 54. История фехтования.

Содержание: Характеристика фехтования, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Фехтование на Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие фехтовальщики Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской

школы на развитие фехтования в мире. Сильнейшие фехтовальщики зарубежных стран, их достижения.

Обучающиеся должны знать:

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских фехтовальщиков;
- влияние российской школы на развитие фехтования в мире.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать поэтапно становление фехтования;
- рассказать о сильнейших российских фехтовальщиках;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие фехтования в мире.

Занятие 55. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование спортивным инвентарем.

Содержание: Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 57. Теоретические основы упражнений фехтования.

Содержание: Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 3 и 2 юношеских разрядов.

Обучающиеся должны уметь:

- определять методологические основы обучения фехтованию.

Занятие 58. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление

поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца;

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 4 часа

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию фехтования;
- правила фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 6 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Освоение программы 3 и 2 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго и третьего года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц
для зачисления в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 20__ год по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП								Нормативы СФП					
	Бег на 30 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Непрерывный бег в свободном темпе (мин, с)		Бег на 14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мальчики, девочки		мал	дев	мал	дев
0	более 6,9	более 7,1	менее +1	менее +3	менее 110	менее 105	менее 7	менее 4	менее 7,0		более 4,6	более 4,8	более 7,6	более 9,8
1	6,9	7,1	+1	+3	110	105	7	4	7,0		4,6	4,8	7,6	9,8
2	менее 6,9	менее 7,1	более +1	более +3	более 110	более 105	более 7	более 4	более 7,0		менее 4,6	менее 4,8	менее 7,6	менее 9,8

Переводной балл - от 7 и выше.

При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 20__ год по виду спорта фехтование**

Баллы	Нормативы ОФП								Нормативы СФП					
	Бег на 30 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Непрерывный бег в свободном темпе (мин, с)	Бег на 14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев		мальчики, девочки	мал	дев	мал	дев
0	более 6,2	более 6,4	менее +2	менее +8	менее 130	менее 120	менее 10	менее 5	менее 6,0	более 4,0	более 4,2	более 6,6	более 7,8	
1	6,2	6,4	+2	+8	130	120	10	5	6,0	4,0	4,2	6,6	7,8	
2	менее 6,2	менее 6,4	более +2	более +8	более 130	более 120	более 10	более 5	более 6,0	менее 4,0	менее 4,2	менее 6,6	менее 7,8	

Переводной балл - от 7 и выше.

При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 20__ год по виду спорта фехтование**

Баллы	Нормативы ОФП								Нормативы СФП					
	Бег на 30 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Непрерывный бег в свободном темпе (мин, с)	Бег на 14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев		мальчики, девочки	мал	дев	мал	дев
0	более 6,2	более 6,4	менее +2	менее +8	менее 130	менее 120	менее 10	менее 5	менее 6,0	более 4,0	более 4,2	более 6,6	более 7,8	
1	6,2	6,4	+2	+8	130	120	10	5	6,0	4,0	4,2	6,6	7,8	
2	менее 6,2	менее 6,4	более +2	более +8	более 130	более 120	более 10	более 5	более 6,0	менее 4,0	менее 4,2	менее 6,6	менее 7,8	

Переводной балл - от 7 и выше.

При наборе в группы начальной подготовки зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеству выделенных мест в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (работ) СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20__ год по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП											
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	менее +5	менее +6	менее 160	менее 145	менее 18	менее 9	менее 4	-	-	менее 11	менее 32	менее 27
1	+5	+6	160	145	18	9	4	-	-	11	32	27
2	более +5	более +6	более 160	более 145	более 18	более 9	более 4	-	-	более 11	более 32	более 27

Баллы	Нормативы СФП											
	Челночный бег 4x14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)		Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)		Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (с)		Бег на 14 м (с)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	более 16,0	более 16,4	более 5,4	более 7,0	менее 14	менее 13	более 5,6	более 5,8	более 5,6	более 5,8	более 3,8	более 4,0
1	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
2	менее 16,0	менее 16,4	менее 5,4	менее 7,0	более 14	более 13	менее 5,6	менее 5,8	менее 5,6	менее 5,8	менее 3,8	менее 4,0

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Переводной балл – 12, и выполнение квалификационного норматива.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для группы начальной подготовки 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для группы начальной подготовки 2 и 3 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

1. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
2. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.
3. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
4. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
5. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
6. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по фехтованию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы
(спортивная специализация)

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

Составитель:

старший тренер-преподаватель
Горский Михаил Михайлович,
инструктор-методист
Тишкова Светлана Викторовна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка
4.2.	Специальная физическая подготовка
4.3.	Участие в спортивных мероприятиях.....
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....
4.5.	Теоретическая, психологическая подготовка
4.6.	Инструкторская и судейская практика
4.7.	Иные мероприятия
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки фехтовальщиков учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 №877.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3):

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства фехтовальщиков, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Цель программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков.

3. Освоение базовых элементов средней трудности.

4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

5. Регулярное участие в соревнованиях.

6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремленность и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных

группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка фехтовальщиков высокой квалификации.

Рабочая программа учебно-тренировочных групп первого, второго, третьего годов обучения рассчитана на 364 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Задачи программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по фехтованию.

Рабочая программа четвертого и пятого годов обучения рассчитана на 572 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10		1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:	9	1	0,5	1	0,5	1		1	0,5	1	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб,

<p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>														<p>формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела.</p>	10,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	9,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития</p>

														преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
ИТОГО ЧАСОВ:	65	3,5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Физические упражнения на развитие силы: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	3,5	0,5		0,5	0,5	0,5				0,5		0,5	0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие быстроты: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако

													ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.	4,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, в сочетании с силовыми упражнениями. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	3,5			0,5	0,5	0,5	0,5			0,5		0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с

														расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
<p>Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.</p>	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.</p>
<p>Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p>	4	0,5	0,5				0,5	0,5		1	0,5	0,5		<p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.</p>
ИТОГО ЧАСОВ:	38	2,5	2,5	3	2,5	2	2,5	2	2	3	2,5	2,5	3	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	14		2	2		3,5			0,5	1		0,5	0,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	14		2	2		3,5			0,5	1		0,5	0,5	
IV. ТЕМА - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Занятие 44. Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола. Занятие 45. Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций. Занятие 46. Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение. Занятие 47. Атаки на подготовку: Занятие 48. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (бго) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	79	6	4	7	6,5	5	8	7	6	7,5	6	7	9	Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.
Занятие 49. Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках. Занятие 50. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Занятие 51. Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки	78,5	6	4	7	6,5	4,5	9	6	7	7,5	7	6	8	Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения

переводом. Занятие 52. Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.														состязаний.
Занятие 53. Переключение. Занятие 54. Противодействовать контратакам: Занятие 55. Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой. Занятие 56. Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.	80,5	5	4	7	6,5	5	9	7	7	8	7	6	9	Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.
ИТОГО ЧАСОВ:	310	17	12	21	19,5	14,5	25	20	20	23	20	19	25	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Занятие 57. Физическая культура и спорт в России	3		0,5	0,5		0,5				0,5		0,5	0,5	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.
Занятие 58. Врачебный	2,5		0,5			0,5				0,5	0,5	0,5		Понятие о врачебном контроле и

контроль и самоконтроль при занятии фехтованием													его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2	0,5					0,5			0,5	0,5		Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию	2,5			0,5	0,5		0,5			0,5		0,5	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	2		0,5			0,5		0,5		0,5			Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки.

														Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 62. Теоретические основы упражнений фехтования. Занятие 63. История фехтования.	2		0,5	0,5			0,5	0,5						Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 64. Психологическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5				1,5		0,5		0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	23	0,5	2,5	2	0,5	2	0,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	9	3	0,5	0,5	0,5	1	1			1			0,5	

ИТОГО ЧАСОВ:	9	3	0,5	0,5	0,5	1	1			1			0,5	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1,5	0,5	1,5	1	1	2						0,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	9	1,5	0,5	1,5	1	1	2						0,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	28	28	35	28	28	35	28	28	35	28	28	35	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 65 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;

- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим

гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 38 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также

мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направлением, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направлением);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Развитие выносливости

Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие

тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Занятие 34. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до "падения" расслабленной

части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества "ступенек" перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Специально-двигательная подготовка

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

Занятие 41. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. *Высокое равновесие*— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. *Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади.

Развитие прыгучести

Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

9. Подскоки вверх толчком с двух ног;
10. То же с оттягиванием;
11. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
12. То же со сменой ног;
13. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
14. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
15. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
16. Прыжки со скакалкой.

Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

7. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
8. Упражнения с небольшим оттягиванием
9. Челночный бег с ускорением
10. Прыжки со скакалкой;
11. Прыжки с места на гору матов;
12. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые

- прыжки с контрсмещением.

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 14 часов.

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 310 часов.

Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы

и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.

В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реагирований на ложные сигналы.

В 3-4 год обучения (возраст обучаемых 9-11) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (12-13 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 44. Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.

Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом в руку сверху.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.

Занятие 45. Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.

Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.

Повторная контратака переводом. Выполняется па вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Занятие 46. Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколom прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).

Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера).

Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака уколom в нижний сектор туловища. Повторная атака переводом в туловище.

Занятие 47. Атаки на подготовку:

- уколom в руку сверху;

- уколom прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;

- уколom в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

Занятие 48. Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Занятие 49. Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

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

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

Занятие 50. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции. Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Занятие 51. Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Занятие 52. Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.

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

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор.

Занятие 53. Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола;
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Занятие 54. Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки, и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Занятие 55. Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

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

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Занятие 56. Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом;
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола

Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Овладеть техникой приема в целом 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 23 часов

Занятие 57. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из

необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием.

Содержание: Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия фехтованием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Обучающиеся должны знать:

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

Обучающиеся должны уметь:

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские

антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их 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.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Обучающиеся должны уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;
- выполнять обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Занятие 62. Теоретические основы упражнений фехтования.

Содержание: Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и

условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике фехтования.

Занятие 63. История фехтования.

Содержание: Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Виды фехтования. 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.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Обучающиеся должны уметь:

- определять методологические основы обучения фехтованию.

Занятие 64. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 9 часов

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков

инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Обучающиеся должны знать:

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 9 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Освоение программы 1 юношеского разряда и 3 спортивного разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	<p>Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p>	10		1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более</p>

<p>Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>														<p>эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	10		1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой</p>	9	1	0,5	1	1		1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в</p>

<p>выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Развитие двух видов выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>															<p>сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.</p>
ИТОГО ЧАСОВ:	56	3	4	5	4	3,5	5	4	4	5	4	4	4,5		
II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5															
<p>Физические упражнения на развитие силы: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>	3,5	0,5	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5			0,5	<p>Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.</p> <p>Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки</p>	

														достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие быстроты: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4		0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.	4,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие

<p>активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.</p>														<p>проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.</p>
<p>Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.</p>	3,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	<p>Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.</p>	
<p>Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p>	5,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей</p>	

Занятие 41. Равновесие.														контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
ИТОГО ЧАСОВ:	32	2,5	3	2,5	2	2,5	2,5	2	2	3,5	2	2	3,5	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	31		4	2	4	2				4	4	4	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	31		4	2	4	2				4	4	4	4	
IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
Занятие 44. Позиции 8-я и 7-я, соединения 8-е и 7-е. Занятие 45. Защиты.	132	12	10	13	11	10	13,5	12	12	11	9	8,5	10	Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и

<p>Занятие 46. Контратаки. Занятие 47. Повторные атаки. Занятие 48. Атаки второго намерения, завершаемые.</p>															<p>необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.</p>
<p>Занятие 49. Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Занятие 50. Преднамеренно контратаковать: Занятие 51. Противодействовать контратакам. Занятие 52. Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Занятие 53. Маскировка. Занятие 54. Переключение. Занятие 55. Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.</p>	135,5	12	10,5	13	11	10	14	12	12,5	12	10	8,5	10	<p>Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний.</p>	
<p>Занятие 56. Специальные термины. Занятие 57. Тактические знания Занятие 58. Тактические качества</p>	132,5	11	10	13,5	10,5	10	14	12	12	12	9	8,5	10	<p>Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная</p>	

														тактика.
ИТОГО ЧАСОВ:	437	35	30,5	39,5	32,5	30	41,5	36	36,5	35	28	25,5	30	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
Занятие 59. Физическая культура и спорт в России	4		0,5	0,5		0,5				0,5		0,5	1,5	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.
Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием	2,5					0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное

													средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2	0,5			0,5						0,5	0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию	3,5			0,5		0,5				0,5	0,5	1,5	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 63. Строение и функции организма человека.	3,5				0,5	1,5	0,5			1			Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма
Занятие 64. Теоретические основы упражнений	2,5		0,5	0,5			0,5	0,5			0,5		Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина.

фехтования														Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 65. Психологическая подготовка	6			0,5	0,5		1		1		0,5		2,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	25	0,5	1	2	1,5	3	2,5	0,5	1	2,5	2,5	1,5	5,5	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	25	1	1	3,5		3	2,5		0,5	2,5	2,5	1,5	4	
ИТОГО ЧАСОВ:	25	1	1	3,5		3	2,5		0,5	2,5	2,5	1,5	4	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УТ(СС)-4, УТ(СС)-5														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	0,5	0,5			1	1,5		2,5	1	5,5	3,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	18	2	0,5	0,5			1	1,5		2,5	1	5,5	3,5	

ВСЕГО ЧАСОВ:	624	44	44	55	44	44	55	44	44	55	44	44	55
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 56 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;

- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;

- сжимание и расжимание кистей в кулаки;

- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.

- вращение кистями по кругу;

- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч.

Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);

- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- обратный и боковой выпады;

- приседания на одной ноге;

- подъем ноги лежа;

- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;

- бег широким шагом, выпадами;

- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;

- ходьба с паузами;

- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 32 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Развитие выносливости

Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой).

Занятие 34. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела

(без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие ловкости

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до "падения" расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добываясь максимально большего количества "ступенек" перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Специально-двигательная подготовка

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений

одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентире.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

Занятие 41. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнутую ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. *Высокое равновесие*— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. *Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади.

Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;
1. То же с оттягиванием;
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
7. Прыжки со скакалкой.

Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттягиванием
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнуты ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90о и 180о.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые
- прыжки с контрсмещением

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 31 часов.

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 437 часов.

Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 44. Позиции 8-я и 7-я, соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами. Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединения и укол прямо в туловище.

Занятие 45. Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Занятие 46. Контратаки:

- из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
- с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Занятие 47. Повторные атаки:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколом прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединения и укол прямо в туловище.

Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

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

Занятие 48. Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Занятие 49. Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Занятие 50. Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Занятие 51. Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола .

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

-Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

-Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом.

-Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

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

Занятие 52. Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

-Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

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

Занятие 53. Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Занятие 54. Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

Занятие 55. Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

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

Занятие 56. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Поражаемая (непоражаемая) поверхность. Скачок. Сектора нанесения уколов. Сильная часть клинка. Средняя часть клинка. Слабая часть клинка. Атака на подготовку. Атака после отступления на атаку противника. Укол из положения «оружие в линии». Атака с задержкой. Схватка боевая. Игра оружием. Имитация нападений и защит. Ремиз. Защита полукруговая. Батман полукруговой.

Тройной перевод.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Занятие 57. Тактические знания

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

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

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

Сообщая занимающихся тактические знания о подготавливаемых действиях, следует прежде всего обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реакций противников, в частности определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

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

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

Занятие 58. Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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

Таблица 6

Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для

	детали приема, осмыслить его тактическое значение	самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

Обучающиеся должны уметь:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

**V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 25 часов**

Занятие 59. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием.

Содержание: Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий

фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия фехтованием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Обучающиеся должны знать:

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

Обучающиеся должны уметь:

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 63. Строение и функции организма человека.

Содержание: Краткие сведения об опорно - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов

пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Уметь:

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Занятие 64. Теоретические основы упражнений фехтования.

Содержание: Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике фехтования.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Обучающиеся должны уметь:

- определять методологические основы обучения фехтованию.

Занятие 65. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 25 часа

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего

привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Обучающиеся должны знать:

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5 – 18 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "фехтование";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "фехтование";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
 - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
 - Освоение программы 2 и 1 спортивного разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 2 и 3 года на 20__ год по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП											
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	менее +5	менее +6	менее 160	менее 145	менее 18	менее 9	менее 4	-	-	менее 11	менее 32	менее 27
1	+5	+6	160	145	18	9	4	-	-	11	32	27
2	более +5	более +6	более 160	более 145	более 18	более 9	более 4	-	-	более 11	более 32	более 27

Баллы	Нормативы СФП											
	Челночный бег 4x14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)		Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)		Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (с)		Бег на 14 м (с)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	более 16,0	более 16,4	более 5,4	более 7,0	менее 14	менее 13	более 5,6	более 5,8	более 5,6	более 5,8	более 3,8	более 4,0
1	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
2	менее 16,0	менее 16,4	менее 5,4	менее 7,0	более 14	более 13	менее 5,6	менее 5,8	менее 5,6	менее 5,8	менее 3,8	менее 4,0

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Переводной балл – 12, и выполнение квалификационного норматива.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 20__ год по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП											
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	менее +5	менее +6	менее 160	менее 145	менее 18	менее 9	менее 4	-	-	менее 11	менее 32	менее 27
1	+5	+6	160	145	18	9	4	-	-	11	32	27
2	более +5	более +6	более 160	более 145	более 18	более 9	более 4	-	-	более 11	более 32	более 27

Баллы	Нормативы СФП											
	Челночный бег 4x14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)		Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)		Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (с)		Бег на 14 м (с)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	более 16,0	более 16,4	более 5,4	более 7,0	менее 14	менее 13	более 5,6	более 5,8	более 5,6	более 5,8	более 3,8	более 4,0
1	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
2	менее 16,0	менее 16,4	менее 5,4	менее 7,0	более 14	более 13	менее 5,6	менее 5,8	менее 5,6	менее 5,8	менее 3,8	менее 4,0

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,
-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	-----------------------------------------------------------

Переводной балл – 12, и выполнение квалификационного норматива.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 20__ год по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП											
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) (количество раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	менее +5	менее +6	менее 160	менее 145	менее 18	менее 9	менее 4	-	-	менее 11	менее 32	менее 27
1	+5	+6	160	145	18	9	4	-	-	11	32	27
2	более +5	более +6	более 160	более 145	более 18	более 9	более 4	-	-	более 11	более 32	более 27

Баллы	Нормативы СФП											
	Челночный бег 4x14 м (с)		Челночный бег 2x7 м (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)		Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)		Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (с)		Бег на 14 м (с)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
0	более 16,0	более 16,4	более 5,4	более 7,0	менее 14	менее 13	более 5,6	более 5,8	более 5,6	более 5,8	более 3,8	более 4,0
1	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
2	менее 16,0	менее 16,4	менее 5,4	менее 7,0	более 14	более 13	менее 5,6	менее 5,8	менее 5,6	менее 5,8	менее 3,8	менее 4,0

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Переводной балл – 12, и выполнение квалификационного норматива.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год
по виду спорта фехтование**

Баллы	Нормативы ОФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	менее 42	менее 16	менее +13	менее +16	менее 230	менее 185	менее 50	менее 44
1	42	16	+13	+16	230	185	50	44
2	более 42	более 16	более +13	более +16	более 230	более 185	более 50	более 44

Баллы	Нормативы СФП									
	Бег на 14м, с		Челночный бег 4x14м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	более 3,6	более 3,8	более 14,4	более 15,6	более 5,2	более 6,8	менее 15	менее 14	менее 680	менее 540
1	3,6	3,8	14,4	15,6	5,2	6,8	15	14	680	540
2	менее 3,6	менее 3,8	менее 14,4	менее 15,6	менее 5,2	менее 6,8	более 15	более 14	более 680	более 540

Переводной балл - от 9 и выше. Квалификационный норматив: КМС

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для групп учебно-тренировочного этапа 1,2,3,4,5 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

2. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.

4. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

6. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

7. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку
<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);

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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по фехтованию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся

на этапе совершенствования спортивного мастерства

(ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3)

Составитель:

тренер-преподаватель

Трошин Александр Алексеевич

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка
4.2.	Специальная физическая подготовка
4.3.	Участие в спортивных мероприятиях.....
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....
4.5.	Теоретическая, психологическая подготовка
4.6.	Инструкторская и судейская практика
4.7.	Иные мероприятия
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки фехтовальщиков группы совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 31.10.2022 №877.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно- подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по фехтованию.

Рабочая программа рассчитана на 728 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	9	1	1	1	1	0,5	0,5		0,5	1	1	0,5	1	<p>Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	8		1	1	0,5		0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности</p>	6,5	1	0,5	1		0,5	0,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы</p>

туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.													пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела	6,5	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1		Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Развитие двух видов выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.	8	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и

															растягивание.
ИТОГО ЧАСОВ:	48	3	4	5	2,5	2	2,5	2	2	4	4	4	3		
II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3															
<p>Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>	3,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5			0,5			<p>Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов - с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости. Занятие 30. Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу - бросок вперед флешатакой (закрыться в стойку). Занятие 31. Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие - ложный</p>	4		0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		<p>Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.</p>

показ-атака, ложный парад-атака.														
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 32. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 33. Учебные бои со следующими заданиями.	4	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 34. Упражнения, направленные на развитие гибкости в сочетании с силовыми. Занятие 35. Упражнения на растягивание.	3		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5			Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие координации движений: Занятие 36. Работа в паре. Занятие 37. Удар в голову с выпадом. Занятие 38. Атака на уходящего партнера	9,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	Партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитами. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 39. Из классической стойки в 3-й позиции Занятие 40. Скачки-выпады.	4	0,5	0,5				0,5	0,5		1	0,5	0,5		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным

Занятие 41. Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).														положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
ИТОГО ЧАСОВ:	38	2	3	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	3	2	2,5	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	65	4	4	6	4	4	5	4	4	6	4	4	5	
ИТОГО ЧАСОВ:	65	4	4	6	4	4	5	4	4	6	4	4	5	
IV. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
Занятие 42. Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е. Занятие 43. Повторные атаки. Занятие 44. Контратаки второго намерения, завершаемые. Занятие 45. Прямые защиты 2-я (1-я). Занятие 46. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.	169	14	13	16	13	13	15	12	12	17	13	14	17	Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.
Занятие 47. Маневры. Занятие 48. Противодействие контратакам. Занятие 49. Различия простых атак и атак с финтами	169	13	14	17	13	13	15	12	12	17	14	13	16	Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе

противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.														боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.
Занятие 50. Выжидательные бои. Занятие 51. Скоротечные бои.	168	13	13	17	14	13	15	12	12	16	13	13	17	Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.
ИТОГО ЧАСОВ:	655	40	40	50	40	39	45	36	36	50	40	40	50	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
Занятие 52. Физическая культура и спорт в России	5	0,5	1	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 53. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	5,5	1	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 54. Предупреждение спортивного травматизма	6	0,5	1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным

														упражнениям.
Занятие 55. Правила соревнований, их организация и проведение	5,5	0,5		0,5		0,5	1	0,5		0,5	0,5	1	0,5	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по фехтованию. Методика судейства.
Занятие 56. Олимпийские игры	6,5		0,5		0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных фехтовальщиков на Олимпийских играх современности.
Занятие 57. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки	6,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Управление подготовкой фехтовальщиков. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса.
Занятие 58. Психологическая подготовка	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1		1	1	0,5	0,5	0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	56	3,5	4	3	2	2,5	5	2	4	4	3,5	4	4,5	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	37	2	1	2,5	2	2,5	4,5	2	4	2,5	1,5	2	3,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	37	2	1	2,5	2	2,5	4,5	2	4	2,5	1,5	2	3,5	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные	37	1,5		1	3,5	4	5,5	8	4	1			1,5	

мероприятия, тестирование и контроль														
ИТОГО ЧАСОВ:	37	1,5		1	3,5	4	5,5	8	4	1			1,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	936	56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 48 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если

задание удаётся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 38 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов – с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости.

Занятие 30. Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу – бросок вперед флешатакой (закрыться в стойку).

Занятие 31. Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие – ложный показ-атака, ложный парад-атака.

Развитие выносливости

Занятие 32. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 33. Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем

увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 34. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Занятие 35. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие координации

Занятие 36. Работа в паре: партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитам. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.

Занятие 37. Удар в голову с выпадом:

- удар по маске до постановки маховой ноги на дорожку;
- удар по маске с выпадом с проходящим ударом в вытянутую руку соперника (оба удара – до постановки на пол маховой ноги).

Занятие 38. Атака на уходящего партнера:

- бросок во встречную руку (ударом), затем в стойке шаг или шаги с окончанием атаки выпадом (удар до постановки маховой ноги).

Развитие прыгучести

Занятие 39. Из классической стойки в 3-й позиции

- полный присед-прыжок вверх;
- полный присед-выпад;
- полный присед-выпад, повторный выпад не закрываясь в стойку.

Занятие 40. Скачки-выпады: скачок-выпад, скачок, шаг-выпад, скачок-шаг, скачок два шага, скачок-2 шага-выпад. Скачки в стойке вперед-назад, по сигналу – атака выпадом или шагом-выпадом.

Занятие 41. Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

17. Подскоки вверх толчком с двух ног;
18. То же с отягощением;
19. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
20. То же со сменой ног;
21. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
22. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
23. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
24. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

13. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
14. Упражнения с небольшим отягощением
15. Челночный бег с ускорением
16. Прыжки со скакалкой;
17. Прыжки с места на гору матов;
18. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые
- прыжки с контрсмещением

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 65 часов.

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Для участия в соревнованиях фехтовальщик должен обладать высоким уровнем физической подготовленности. На протяжении 3-4 дней соревнований боец переносит очень большие нагрузки, проводит по 20 и более поединков в день, находясь в обстановке постоянного соревновательного напряжения по 8-12 часов ежедневно.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 655 часов.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с техникотактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются

требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годичного цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

КОРРЕКЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время

двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 14-15 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 14-15 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков на этом этапе является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 42. Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод уколом в туловище;
- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

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

Занятие 43. Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколом с углом в руку спичу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Занятие 44. Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит и ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией и 4-ю (6-ю);
- уколом в туловище с уклонением вниз.

Занятие 45. Прямые защиты 2-я (1-я).

Полукруговые защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

Комбинации защит:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 4-я и круговая 6-я;
- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
- уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.

Занятие 46. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Занятие 47. Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;

- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Занятие 48. Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

-настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;

- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;

- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;

- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

Занятие 49. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

- от контратаки к атаке;

- от атаки к контратаке;

- от атаки к повторной атаке;

- от контратаки к защите и ответу;

- от атаки к ремизу.

Занятие 50. Выжидательные бои.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Занятие 51. Скоротечные бои.

Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 56 часа

Занятие 52. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 53. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся фехтованием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Занятие 54. Предупреждение спортивного травматизма.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 55. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по фехтованию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по фехтованию. Роль судейства. Методика оценки техники. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных

судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 56. Олимпийские игры.

Содержание: Олимпийское движение в России. Успехи отечественных фехтовальщиков на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Международная федерация фехтования. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Обучающиеся должны знать:

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу по фехтованию на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться ЕВСК.

Занятие 57. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

Содержание: Управление подготовкой фехтовальщиков. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по фехтованию.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

Занятие 58. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на

выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 37 часов

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Обучающиеся должны знать:

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3 – 37 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Освоение программы КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год
по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	менее 42	менее 16	менее +13	менее +16	менее 230	менее 185	менее 50	менее 44
1	42	16	+13	+16	230	185	50	44
2	более 42	более 16	более +13	более +16	более 230	более 185	более 50	более 44

Баллы	Нормативы СФП									
	Бег на 14м, с		Челночный бег 4x14м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	более 3,6	более 3,8	более 14,4	более 15,6	более 5,2	более 6,8	менее 15	менее 14	менее 680	менее 540
1	3,6	3,8	14,4	15,6	5,2	6,8	15	14	680	540
2	менее 3,6	менее 3,8	менее 14,4	менее 15,6	менее 5,2	менее 6,8	более 15	более 14	более 680	более 540

Переводной балл - от 9 и выше. Квалификационный норматив: КМС

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год
по виду спорта фехтование**

Баллы	Нормативы ОФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	менее 42	менее 16	менее +13	менее +16	менее 230	менее 185	менее 50	менее 44
1	42	16	+13	+16	230	185	50	44
2	более 42	более 16	более +13	более +16	более 230	более 185	более 50	более 44

Баллы	Нормативы СФП									
	Бег на 14м, с		Челночный бег 4x14м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	более 3,4	более 3,6	более 14,0	более 15,4	более 5,0	более 6,6	менее 16	менее 15	менее 720	менее 580
1	3,4	3,6	14,0	15,4	5,0	6,6	16	15	720	580
2	менее 3,4	менее 3,6	менее 14,0	менее 15,4	менее 5,0	менее 6,6	более 16	более 15	более 720	более 580

Переводной балл - от 9 и выше. Квалификационный норматив: МС

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

2. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.

4. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

6. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

7. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в

работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку
<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);

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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по фехтованию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся

на этапе высшего спортивного мастерства

(ВСМ)

Составитель:

тренер-преподаватель

Трошин Александр Алексеевич

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка
4.2.	Специальная физическая подготовка
4.3.	Участие в спортивных мероприятиях.....
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....
4.5.	Теоретическая, психологическая подготовка
4.6.	Инструкторская и судейская практика
4.7.	Иные мероприятия
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки фехтовальщиков группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 №877.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Базовая техническая подготовка – совершенствование элементов высокой трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

6. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;

7. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;

8. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;

9. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;

10. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

11. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по фехтованию.

Рабочая программа рассчитана на 936 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	7,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	1	0,5	1	<p>Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	5,5		1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	6		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром</p>	

														темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
ИТОГО ЧАСОВ:	38	2,5	3,5	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	3	3	2,5	
II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	4	0,5		0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов - с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости. Занятие 30. Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу - бросок вперед флешатакой (закрыться в	3,5		0,5	0,5			0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том

стойку). Занятие 31. Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие - ложный показ-атака, ложный парад-атака.														числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 32. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 33. Учебные бои со следующими заданиями.	4	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 34. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 35. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие координации движений: Занятие 36. Работа в паре. Занятие 37. Удар в голову с выпадом. Занятие 38. Атака на уходящего партнера	9	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитами. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки

														партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 39. Из классической стойки в 3-й позиции Занятие 40. Скачки-выпады. Занятие 41. Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).	5,5	0,5	0,5	1			0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
ИТОГО ЧАСОВ:	38	2	2,5	4	2	2	2,5	2	2	2,5	2	3	3,5	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	112	7	2	6,5	6,5	6,5	9,5	6,5	8	10	6	3,5	8	
ИТОГО ЧАСОВ:	112	7	2	6,5	6,5	6,5	9,5	6,5	8	10	6	3,5	8	
IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Атакующие действия: Занятие 42. Движение рукой вперед - удар по маске (доставка, удар пальцами). Занятие 43. Удар в атаке с выпадом по маске. Занятие 44. Скачок-выпад в ближней дистанции (скачок на месте).	226	18	18	21	17	17	22	17	18	21	17	18	22	Среди тактических разновидностей атакующих действий наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует

Занятие 45. Атака броском, толчок с двух ног без скрещивания, удар по противнику до касания пола. Занятие 46. Атака через подготовку (вход через полувывпад).														уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.
Защитно-ответные действия: Занятие 47. Отработка основных защит 3,4,5 и "вспомогательных" 1,2,6. Занятие 48. Отработка перехвата-удара на месте из 3-й позиции. Занятие 49. Отработка защитно-ответных действий после ложной контратаки. Занятие 50. Выполнение защитных действий с подготовкой. Занятие 51. Отработка ложных действий ("приглашений")	227	17	18	22	18	17	21	17	17	22	18	18	22	Среди защитных действий наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.
Контратакующие действия: Занятие 52. Отработка (имитация) ложных встречных действий с переходом в атаку при остановке соперника. Занятие 53. Контратака в руку (под гарду) с резким уходом назад и взятием вооруженной руки "на себя" или "вверх". Занятие 54. Встречная контратака в маску. Занятие 55. Контратаки уколом. Занятие 56. Темп (контратака) после ложных действий.	227	17	18	22	17	18	22	18	17	22	17	18	21	В качестве контратакующих действий должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.
ИТОГО ЧАСОВ:	911	52	54	65	52	52	65	52	52	65	52	54	65	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Занятие 57. Физическая культура и спорт в России	6,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5		0,5	1		0,5	0,5	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества.

															Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 58. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	7,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.	
Занятие 59. Предупреждение спортивного травматизма	7,5	0,5	1	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.	
Занятие 60. Правила соревнований, их организация и проведение	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5		1	0,5	1	0,5	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по фехтованию. Методика судейства.	
Занятие 61. Олимпийские игры	6,5		0,5	1	0,5	0,5		0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных фехтовальщиков на Олимпийских играх современности.	
Занятие 62. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки	7,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	Управление подготовкой фехтовальщиков. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса.	
Занятие 63. Психологическая подготовка	7,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		1	1	1	1	0,5	0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики	

														и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	62	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	50	2	3	4	3,5	3,5	2,5	2	2	2,5	3	2,5	3,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	50	2	3	4	3,5	3,5	2,5	2	2	2,5	3	2,5	3,5	
VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	2,5	3	3	2	2	5	3,5	2	2,5	2	2	2,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	37	2,5	3	3	2	2	5	3,5	2	2,5	2	2	2,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1248	72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 38 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;

- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

Занятие 8. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 9. Ходьба и бег:

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 10. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 12. Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

Занятие 13. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 17. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если

задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 38 часов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;

- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

Занятие 29. Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов – с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости.

Занятие 30. Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу – бросок вперед флешатакой (закрыться в стойку).

Занятие 31. Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие – ложный показ-атака, ложный парад-атака.

Развитие выносливости

Занятие 32. Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Занятие 33. Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения

объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Занятие 34. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой).

Занятие 35. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие координации

Занятие 36. Работа в паре: партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитами. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.

Занятие 37. Удар в голову с выпадом:

- удар по маске до постановки маховой ноги на дорожку;
- удар по маске с выпадом с проходящим ударом в вытянутую руку соперника (оба удара – до постановки на пол маховой ноги).

Занятие 38. Атака на уходящего партнера:

- бросок во встречную руку (ударом), затем в стойке шаг или шаги с окончанием атаки выпадом (удар до постановки маховой ноги).

Развитие прыгучести

Занятие 39. Из классической стойки в 3-й позиции

- полный присед-прыжок вверх;
- полный присед-выпад;
- полный присед-выпад, повторный выпад не закрываясь в стойку.

Занятие 40. Скачки-выпады: скачок-выпад, скачок, шаг-выпад, скачок-шаг, скачок два шага, скачок-2 шага-выпад. Скачки в стойке вперед-назад, по сигналу – атака выпадом или шагом-выпадом.

Занятие 41. Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

25. Подскоки вверх толчком с двух ног;
26. То же с отягощением;
27. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
28. То же со сменой ног;
29. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
30. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
31. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
32. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

19. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
20. Упражнения с небольшим отягощением
21. Челночный бег с ускорением

22. Прыжки со скакалкой;
23. Прыжки с места на гору матов;
24. Прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые
- прыжки с контрсмещением.

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 112 часов.

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Для участия в соревнованиях фехтовальщик должен обладать высоким уровнем физической подготовленности. На протяжении 3-4 дней соревнований боец переносит очень большие нагрузки, проводит по 20 и более поединков в день, находясь в обстановке постоянного соревновательного напряжения по 8-12 часов ежедневно.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 911 часов.

Одной из ведущих педагогических задач является совершенствование технического и тактического мастерства и повышение на этой основе успешности соревновательной

деятельности юных спортсменов. Эффективность технико-тактической подготовки фехтовальщиков во многом обусловлена не только целесообразным использованием специальных средств и методов тренировки, но и соблюдением рациональной последовательности овладения специализированными тактическими умениями, освоением элементов единоборства в оптимальном соотношении между объемами их применения, формированием стиля ведения боев с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей организма.

Успешность соревновательной деятельности взаимосвязана с показателями волевых и физических качеств преимущественно скоростно-силового характера.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.

В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реакций на ложные сигналы.

Таблица 3

Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема)

		4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

Атакующие действия:

Занятие 42. Движение рукой вперед - удар по маске (доставка, удар пальцами). Удар по маске через батман. Финт в маску - удар со сменой сектора.

Занятие 43. Удар в атаке с выпадом по маске. (Удар до постановки ноги). Удар по маске с выпадом через батман. Шаг вперед - выпад. Шаг вперед - выпад, удар с уходом в другой сектор (3 или 4).

Занятие 44. Скачок-выпад в ближней дистанции (скачок на месте). Скачок-выпад в средней дистанции (скачок с продвижением вперед). Скачок-выпад, шаг, шаг, выпад. (В продвижении рука и клинок выдвинуты вперед, локоть не сгибать).

Занятие 45. Атака броском, толчок с двух ног без скрещивания, удар по противнику до касания пола.

Занятие 46. Атака через подготовку (вход через полувыпад). Повторить 2 раза полувыпад, затем из полувыпада выстраивая атака.

Защитно-ответные действия:

Занятие 47. Отработка основных защит 3,4,5 и "вспомогательных" 1,2,6. Имитация защит (взятие) на месте и в передвижении. Имитация защиты - ответа с разных позиций. Отработка защиты - ответа на мишени, отработка защиты с партнером (в паре).

Занятие 48. Отработка перехвата-удара на месте из 3-й позиции:

- перехват-удар равно ответ-рука-голова;
- перехват-удар из 3-й позиции с уходом назад.

Работа в паре: соперник атакует с ударом в разные сектора, партнер с уходом-защита-ответ прямо в маску, или со сменой сектора.

Занятие 49. Отработка защитно-ответных действий после ложной контратаки:

- ложный темп, парад-рипост;
- ложный темп, темп действительный;
- ложный темп, после остановки соперника переход в атаку (выпадом, броском).

Занятие 50. Выполнение защитных действий с подготовкой:

- вызов с шагом вперед, с уходом защита-ответ;
- вызов с шагом вперед, с уходом-контратака, парад-рипост;
- обозначаем начало шага вперед, с резким переходом (шагом) назад, контртемпом в руку и защита-ответ.

Занятие 51. Отработка ложных действий ("приглашений"):

- с шагом вперед взятие защит 3,4 или 5 - затем уход назад от атаки и взятие защит в нужном секторе.

Отработка дистанционного ответа на атаку противника - ложное действие ("провал") на остановку ответ в атаке.

Контратакующие действия:

Занятие 52. Отработка (имитация) ложных встречных действий с переходом в атаку при остановке соперника. То же самое с партнером. В паре свободные передвижения и в момент остановки партнера - резкий переход в атаку. То же с применением предсигнала (опускание оружия).

Занятие 53. Контратака в руку (под гарду) с резким уходом назад и взятием вооруженной руки "на себя" или "вверх".

Занятие 54. Встречная контратака в маску: на атакующее действие соперника делается встречное действие (показ) в голову и уход назад, на затягивание атаки соперника контратака кистевым движением в маску.

Занятие 55. Контратаки уколом: контратака уколом - своевременное занятие "линии обороны" прямой рукой:

- укол встречный;
- укол с переводом;
- укол с перехватом;
- на остановку соперника, переход в атакующее действие.

Занятие 56. Темп (контратака) после ложных действий:

- на выход соперника делается ложный темп вперед - темп действительный;
- на выход соперника делается ложный парад - темп действительный;

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 62 часов

Занятие 57. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

Обучающиеся должны уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

Занятие 58. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся фехтованием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Занятие 59. Предупреждение спортивного травматизма.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;

Обучающиеся должны уметь:

- предупреждать травматизм;

Занятие 60. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по фехтованию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по фехтованию. Роль судейства. Методика оценки техники. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 61. Олимпийские игры.

Содержание: Олимпийское движение в России. Успехи отечественных фехтовальщиков на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Международная федерация фехтования. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Обучающиеся должны знать:

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу по фехтованию на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться ЕВСК.

Занятие 62. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

Содержание: Управление подготовкой фехтовальщиков. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по фехтованию.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

Занятие 63. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и

изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах, вести борьбу до конца;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие).

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 50 часа

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Обучающиеся должны знать:

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ – 37 часа

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
 - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
 - Освоение программы и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре

учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления
на **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** на 20__ год
по виду спорта фехтование

Баллы	Нормативы ОФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	менее 42	менее 16	менее +13	менее +16	менее 230	менее 185	менее 50	менее 44
1	42	16	+13	+16	230	185	50	44
2	более 42	более 16	более +13	более +16	более 230	более 185	более 50	более 44

Баллы	Нормативы СФП									
	Бег на 14м, с		Челночный бег 4x14м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
0	более 3,4	более 3,6	более 14,0	более 15,4	более 5,0	более 6,6	менее 16	менее 15	менее 720	менее 580
1	3,4	3,6	14,0	15,4	5,0	6,6	16	15	720	580
2	менее 3,4	менее 3,6	менее 14,0	менее 15,4	менее 5,0	менее 6,6	более 16	более 15	более 720	более 580

Переводной балл - от 9 и выше. Квалификационный норматив: МС

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

2. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.

4. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

6. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

7. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spb-fencing.org/> (сайт Федерации фехтования Санкт-Петербурга)