

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Принята  
Педагогическим советом Школы  
« 30 » августа 2018 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»  
г.о. Самара**

**Д.В. Правдин**

**« 09 » 20 18 года**

## **ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Этап спортивной подготовки:

Группа СОГ, НП-1

Возраст обучающихся:

6-18 лет

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик:

тренера – преподаватели

Высшей категории

мастера спорта России по фехтованию

Правдина В.А., Балабашина Ю.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Введение.....	3
3.	Нормативная часть.....	3
4.	Методическая часть.....	6
5.	Система контроля и зачётные требования.....	13
6.	Материально-техническое обеспечение.....	15
7.	Перечень информационного обеспечения.....	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по фехтованию(далее–Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства Спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года, №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на физическое воспитание личности;
- направленность на выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорту, выбранном виде спорта;

Программа имеет следующую структуру:

- введение;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- материально-техническое обеспечение;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическая подготовка;
- меры безопасности и предупреждения травматизма;
- перечень информационного обеспечения.

## **2. ВВЕДЕНИЕ**

Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Длина спортивной шпаги – 110 см, ее вес – 770 г, у шпаги гибкий клинок трехгранного сечения и круглая гарда диаметром 13.5 см. Шпажистам разрешены уколы во все части тела, кроме не защищенного маской затылка. Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1.8 – 2 м. Спортсмены выступают в защитных куртках, покрытых металлизированной тканью и масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Фехтование входит в программу Олимпийских игр. Программа соревнований по фехтованию на шпагах на Олимпийских играх включает индивидуальные и командные соревнования. Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования. Программа предназначена для осуществления подготовки начинающих фехтовальщиков на спортивно-оздоровительном этапе.

## **3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа предназначена для осуществления подготовки фехтовальщиков на спортивно-оздоровительном этапе. Реализация программы рассчитана на период обучения спортсмена в объединении (СОГ) ДЮСШ № 7. На отделение фехтования в СОГ зачисляются учащиеся с 6-ти лет.

На *этапе СОГ* ставится задачи:

- направленность на физическое воспитание личности;
- направленность на выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорту, выбранном виде спорта;
- привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапе СОГ используются следующие показатели: стабильность состава занимающихся; - динамика  
прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; привития навыков гигиены и самоконтроля.

**Основными формами учебного процесса по виду спорта фехтование являются:**

- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль;

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по фехтованию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Лицам, проходящим обучение, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского или педагогического совета.

План спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ № 7 формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации фехтования.

Тренерами СОГ (объединений) должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- учебный план-график;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- контрольные нормативы по этапам подготовки;
- расписание занятий.

2. Учет проделанной работы:

- журнал учета работы учебной группы;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

***Нормативные требования к длительности этапа, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемости групп по виду спорта фехтование***

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	возраст для занимающихся в СОГ (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап спортивно-оздоровления	без ограничения	6-17	15 - 20

***СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ***

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ (СОГ) ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

Виды спортивной подготовки	Этап спортивного оздоровления (6 час /нед)	Этап спортивного оздоровления (4 час /нед)
Общая физическая подготовка	250	178
Технико-тактическая подготовка	20	10
Теоретическая подготовка	30	10
Контрольно-переводные испытания (соревнования)	12	10
Итого	312	208

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,  
проходящим спортивную подготовку**

Для обучения на этапах СО принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинский допуск два раза в год;- допуск врача к занятиям после болезни;

Учитывая возрастные особенности, при занятиях фехтованием детей и подростков соблюдаются следующие условия: к занятиям фехтованием допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

**Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

## по виду спорта фехтование

Этап	СО	СО
Количество часов в неделю	6	4
Общее количество часов в год	312	208

### СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

#### *Для этапов Спортивного оздоровления*

Для фехтовальщиков 6-17 лет функциональная тренированность создается систематическими занятиями, преимущественно специализированного содержания в течении 9-10 месяцев каждого года(сентябрь-май). Участие в 3-х тренировках в неделю через день обеспечивает оптимальный режим нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течении года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка фехтовальщиков включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; медицинское обследование.

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий по фехтованию**

В основу комплектования учебных спортивно-оздоровительных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).



Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам тактики фехтования (теоретические занятия).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по фехтованию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике фехтования относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах спортивного оздоровления проводятся, главным образом, групповым методом. Проведение занятий возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются нормативными локальными актами ДЮСШ № 7.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах.

Установленная недельная тренировочная нагрузка 4-6 часов является максимальной. Продолжительность одного занятия для групп СОГ не должна превышать 2-х часов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

### ***Общие требования безопасности***

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

систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию.
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

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

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

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

Надеть спортивную форму

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки

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.

Нельзя:

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

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы тренеру 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 спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, 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).

## **ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Ожидаемый результат**

**На базовом уровне (СОГ):** Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; освоение основ гигиены и самоконтроля.

## **Программный материал для практических занятий**

**Тактические качества** развиваются начиная с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Важной установкой является проявление дисциплинированности, на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умение обращаться с оружием. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Содержание данного раздела направлено на овладение навыками ходьбы бега прыжков метания лазания равновесия освоения строевых упражнений. Это важно для обучения правильным основам двигательных действий. Раздел включает в себя виды упражнений:

### ***Ходьба***

Ходьба на носках, пятках, перекатом, скрестным шагом, в приседе, коротким, средним, длинным шагом, по наклонной плоскости, с закрытыми глазами, ходьба с изменением длины и частоты шага, под звуковые сигналы, с перешагиванием через предметы.

### ***Бег***

Бег и его разновидности, бег с изменением направления, движений, с остановкой, с преодолением препятствий, бег на дистанции.

### ***Прыжки***

Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной и двух ногах, прыжки через скакалку, выпрыгивание на возвышение с места и с небольшого разбега, с места и в длину и высоту, многоскоки, прыжки через препятствие.

### ***Метания***

Бросание и ловля мяча. Упражнения с мячом. Метание медбола по горизонтальной и вертикальной цели. Метание мяча с места и с разбега.

### ***Лазание***

Ползание различными способами в любом направлении. Ползание в сочетании с подползаниями. Подлезание и перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Соединение лазания по гимнастической стенке с лазанием по гимнастической скамейке.

### ***Равновесие***

Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках, Ходьба по намеченной линии на носках с дополнительными заданиями, Передвижения по гимнастической скамейке с различными заданиями. Постепенное повышение сложности в трех направлениях: уменьшение опоры, ее повышение, и усложнение упражнений на этой опоре.

### ***Строевые упражнения***

#### ***Подвижные игры***

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на

совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму расширения двигательных возможностей начинающего фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ***

### ***ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ (П.с101)***

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности. Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации; объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение занимающимися результатов тренировок и соревнований. Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы. Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект.

### ***КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ***

#### **1. Морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщиков**

#### **2. Физическая культура и спорт в России**

### **3. История фехтования**

### **4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений**

### **5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

### **6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

### **7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

### **8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

### **9. Фехтование как вид спорта**

### **10. Техника фехтования**

### **11. Тактика фехтования**

### **12. Средства и методы восстановления**

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ***

Подготовка квалифицированного фехтовальщика - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности. Тренеру исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма. Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину.

В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания фехтовальщиков лежат примеры деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

## ***ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ***

Эффективность тренировки фехтовальщиков во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным



закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности в видах оружия.

**1. Повторение действий в заданных ситуациях.** Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной занимающемся до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки передвижений.

**2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.** Поединок фехтовальщиков состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями продолжительностью до 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

## **МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

### *Осуществление применения восстановительных средств*

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В системе подготовки фехтовальщиков основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. В ДЮСШ № 7 разработана система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Все восстановительные средства и мероприятия применяются по согласованию и по рекомендации спортивного врача.

### **План применения восстановительных средств и мероприятий**

№п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание:	В течение всего

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	периода обучения
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж,</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3 Электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>	В течение всего периода обучения
3.	Фармакологические средства: Витамины	В течение всего периода обучения

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;

- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием фехтовальщиков используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макро-циклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для контроля физической подготовленности учащихся используются нормативы  
ОФП

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине – 3 раза	Подтягивания на перекладине – 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

группы	Задачи	Формы контроля
Спортивно оздоровитель	- контроль за состоянием здоровья спортсменов	- медицинское обследование в начале учебного года

ные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача</li> <li>- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности учащихся</li> <li>- лечебно-профилактические мероприятия (при необходимости)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы врача о профилактике вирусных и респираторных заболеваний</li> <li>- беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов</li> </ul>
-----	---	---

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие фехтовального зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения;

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения на этапе спортивного оздоровления

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Мат гимнастический	штук	5
2.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
3.	Мяч баскетбольный	штук	1
4.	Мяч волейбольный	штук	1
5.	Мяч теннисный	штук	16
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Палка гимнастическая	штук	12

8.	Стенка гимнастическая	штук	4
9.	Скамейка гимнастическая	штук	3
10.	Скакалка гимнастическая	штук	12
11.	Секундомер	штук	4

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.ГУО Администрации Самарской области «Физическая культура», Программа для учащихся СОШ(1-2 классы), Самара, 1995 год.

2.Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика.–М.:ФиС, 1972г.

3.Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: "Советский спорт", 1986г.

4.НикитушкинН.Н.,ВодяниковИ.А..Управление методической деятельностью спортивной школы, Советский спорт,2012г.

5.ЗациорскийВ.М.Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.

6. Алексеев А.В. «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ!» Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное Автор: Издательство: ФЕНИКС. Ростов-на-ДонуГод: 2006 Страниц: 352

7. Гиссен Л. «Психология и психогигиена в спорте» Издательство: Физкультура и спорт. Год: 1973 стр. 149