СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………………..3

1.1 Продолжительность этапов, возраст и количество обучающихся………………………..7

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса…………………………………………7

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности………………………………8

1.4 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки……………….8

1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся……………9

1.6 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…………………9

1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………...9

1.8 Требования к количественному и качественному составу групп……………………….14

1.9 Структура годичного цикла………………………………………………………………..15

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий…………………………………23

2.2 Предупреждение травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований...23

2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……………….24

2.4 Рекомендации по контролю спортивных результатов…………………………………...25

2.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля…………………………………………………………………...26

2.6 Программный материал для теоретических и практических занятий…………………..27

2.7 Рекомендации по организации психологической подготовки…………………………..31

2.8 Планы применения восстановительных средств…………………………………………40

2.9 Планы инструкторской и судейской практики……………………………………...........42

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1 Критерии подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность……………………………………………………………………………….44

3.2 Результаты реализации дополнительной предпрофессиональной программы на каждом этапе, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап………………………………………………………………………………………………44

3.3 Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля……………………………………44

3.4 Методика проведения промежуточной и итоговой аттестации…………………………45

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ………………………………...48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями (далее - ФГТ); Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"), приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", приказом Минспорта России от 12.09.2013 N731 "Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", а так же многолетним опытом работы тренеров-преподавателей.

В Программе учтены требования федеральных стандартов спортивной подготовки по фехтованию, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки фехтовальщиков.

Фехтование — [система приёмов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) владения ручным холодным оружием в [рукопашном бою](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9), нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, исторический, сценический и др.).

Фехтование есть искусство наносить удары, не получая их. Необходимость ударить противника, избегая его ударов, что делает искусство фехтования чрезвычайно сложным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, чтобы дать жизнь оружию.

Система тренировочного процесса представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основной целью МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник», является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Основные задачи на этапе начальной подготовки:**

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. всестороннее физическое развитие;
3. разнообразная двигательная деятельность, в процессе которой развиваются основные физические качества;
4. закаливание организма;
5. удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
6. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
7. привитие интереса к занятиям фехтованием;
8. овладение основами техники фехтования;
9. выявление задатков, выдающихся способностей и спортивной одаренности у детей и их поддержка.

**Основные задачи на этапе спортивной специализации:**

1. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
2. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
3. углубленное изучение и совершенствование техники фехтования
4. воспитание специальных физических качеств;
5. повышение функциональной подготовленности;
6. освоение допустимых тренировочных нагрузок;
7. накопление соревновательного опыта.

Содержание этапа начальной подготовки и этапа спортивной специализации определяется дополнительной предпрофессиональной программой по фехтованию, разработанной и реализуемой в МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник».

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих основных задач:

1. формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
2. создание условий в процессе занятий фехтованием для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
3. обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сборной команды Свердловской области по фехтованию;
4. подготовка инструкторов и судей по фехтованию.

Структура программы содержит четыре основные части.

**Нормативная часть** программы включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортивной школы, раскрывающие и организующие содержание подготовки обучающихся спортивной школы по годам обучения. Основной материал представлен в форме таблиц. В данной части программы нашли отражение: условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе; основные показатели соревновательной деятельности; примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки горнолыжников по годам обучения; приемные и контрольно-переводные нормативы; состав и соотношение основных средств подготовки конкретных возрастных контингентов обучающихся.

**Методическая часть** программы включает в себя организационно-методические рекомендации к построению этапов спортивной подготовки, материально-техническое обеспечение тренировочного процесса, требования к организации врачебного и педагогического контроля, основы воспитательной работы, меры безопасности и предупреждения травматизма.

**Программный материал** имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической, технической, тактической и психической подготовки фехтовальщиков. В отдельном разделе представлен программный материал по инструкторской и судейской практике.

Программа является основным документом по организации и проведению тренировочного процесса по фехтованию в МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ «СК «Десантник». Построение и содержание программы позволяет рационально подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. В процессе реализации программного материла должны учитываться различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств.

**1.1 Продолжительность этапов, возраст и количество обучающихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Возраст на этапах спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки первого года обучения | 8 | 10-25 |
| Этап начальной подготовки второго года обучения | 9-10 | 10-25 |
| Этап Учебно-тренировочный первого года обучения | 11-12 | 10-20 |
| Этап Учебно-тренировочный второго года обучения | 13-14 | 10-20 |
| Этап Учебно-тренировочный третьего года обучения | 14-15 | 8-16 |
| Этап Учебно-тренировочный четвертого года обучения | 15-16 | 8-16 |
| Этап Учебно-тренировочный пятого года обучения | 17-18 | 8-16 |

Начальный этап обучения длится 2 года, учебно-тренировочный длится 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 8 лет. Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный – 10 лет.

Набор детей может осуществляться только в группы начальной подготовки первого года обучения, по итогам сдачи вступительных нормативов. Также может осуществляться перевод детей из других образовательных организаций на основании справки о прохождении этапа спортивной подготовки и (если имеется) копии приказа о присвоении спортивного разряда.

**1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-ый год | 2-ой год | 3-ий год | 1-ый год | 2-ой год | 3-ий год | 4-ый год | 5-ый год |
| Общая физическая подготовка (%) | 28 | 30 | 30 | 26 | 26 | 24 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 42 | 45 | 45 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 26 | 24 | 24 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |

**1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

На этапе начальной подготовки первого года обучающиеся должны участвовать в соревнованиях по общей физической и специальной физической подготовке, которые проводятся в конце мая. На начальном этапе второго года обучающиеся должны участвовать в городских соревнованиях и выполнить III-II юношеский разряд. На начальном этапе третьего года обучающиеся должны участвовать в городских соревнованиях и выполнить I юношеский разряд. Все обучающиеся на начальном этапе обучения (кроме начальной подготовки первого года обучения) должны участвовать в школьных соревнованиях, которые проводятся два раза в год (в начале декабря «Открытие сезона» и в конце марта «Закрытие сезона»).

На этапе спортивной специализации первого и второго года обучающиеся должны участвовать в областных соревнованиях и выполнить III спортивный разряд. На этапе спортивной специализации третьего года обучающиеся должны участвовать в областных и всероссийских соревнованиях и выполнить II спортивный разряд. На этапе спортивной специализации четвертого года обучающиеся должны участвовать в областных и всероссийских соревнованиях и выполнить I спортивный разряд. На этапе спортивной специализации пятого года обучающиеся должны участвовать во всероссийских соревнованиях, первенствах России и выполнить спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта».

**1.4 Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |

Продолжительность одного тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна составлять более двух академических часов, на этапе спортивной специализации – не более трех академических часов. Суммарная продолжительность тренировочных занятий в день не должна превышать более восьми академических часов.

**1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся.**

Прохождение этапа начальной подготовки осуществляется на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий горнолыжным спортом, которая выдается перед началом учебного года спортивным врачом в поликлинике по месту жительства. Срок действия справки составляет один год.

Прохождение этапа спортивной специализации осуществляется на основании медицинского обследовании в физкультурно-спортивном диспансере, по окончанию которого спортивный врач выдает медицинское заключение. В физкультурно-спортивном диспансере обучающиеся должны проходить обследование два раза в год (перед началом сезона и в конце сезона).

**1.6 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем соревновательной деятельности | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Объем контрольных соревнований | 3 | 5 | 6 | 8 |
| Объем отборочных соревнований | - | 2 | 4 | 5 |
| Объем основных соревнований | - | - | 2 | 3 |

**1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**Спортивное оборудование и спортивный инвентарь на спортивное сооружение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | 16 |
| 2. | Клинки запасные | штук | 32 |
| 3. | Электронаконечники запасные | штук | 32 |
| 4. | Электрофиксатор для фехтования | комплект | 2 |
| 5. | Катушка-сматыватель | штук | 4 |
| 6. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 6 |
| 7. | Доска информационная | штук | 2 |
| Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем | | | |
| 8. | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 9. | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
| 10. | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 1 |
| 11. | Верстак слесарный с тисками | комплект | 1 |
| 12. | Заточный станок (электронаждак) | штук | 1 |
| 13. | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 14. | Электропаяльник | штук | 1 |
| 15. | Набор сверл | комплект | 1 |
| 16. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 17. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 18. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 19. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 20. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 21. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 22. | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 23. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 24. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 25. | Мяч теннисный | штук | 6 |
| 26. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 27. | Стенка гимнастическая | штук | 10 |
| 28. | Скамейка гимнастическая | штук | 7 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 30. | Рулетка металлическая 20м | штук | 1 |
| 31. | Секундомер | штук | 2 |

**Спортивная экипировка, необходимая на каждого учащегося для прохождения спортивной подготовки на начальном этапе подготовки и этапе спортивной специализации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
| Кол-во | Срок | Кол-во | Срок |
| 1 | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Клинки запасные | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Маска фехтовальная | пар | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Налокотники фехтовальные | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Перчатки фехтовальные | пар | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Протектор бандаж защитный | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8 | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Электрокуртка для рапиры | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 13 | Электрокуртка для сабли | штук | На одного обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14 | Нагрудник для тренера | штук | На одного тренера | - | - | 1 | 1 |

**1.8 Требования к количественному и качественному составу групп.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные нагрузки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количественный состав | 10-16 | 10-14 | 10-12 | 8-10 |

**1.9 Структура годичного цикла.**

**Учебный план на 44 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Разделы подготовки | **%** | период обучения | | | | | | |
| начальная подготовка | | учебно - тренировочный | | | | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3год | 4год | 5 год |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **5 %** | **13** | **18** | **26** | **26** | **39** | **39** | **39** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **25 %** | **66** | **88** | **132** | **130** | **198** | **190** | **185** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка |  | 44 | 55 | 47 | 40 | 50 | 50 | 50 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка |  | 22 | 33 | 85 | 90 | 148 | 140 | 135 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **60 %** | **155** | **155** | **318** | **320** | **476** | **484** | **489** |
| 3.1. | Техническая подготовка |  | 80 | 90 | 136 | 140 | 194 | 201 | 205 |
| 3.2. | Тактическая подготовка |  | 40 | 72 | 79 | 83 | 120 | 121 | 122 |
| 3.3. | Психическая подготовка |  | 10 | 14 | 28 | 24 | 42 | 42 | 42 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  | х | х | х | х | х | х | х |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия |  | 10 | 12 | 32 | 30 | 64 | 64 | 64 |
| 3.6. | Медицинский контроль |  | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3.7. | Самостоятельная работа |  | 13 | 17 | 27 | 27 | 40 | 40 | 40 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  | - | - |  | х |  |  | х |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  | - | - | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **4**. | **Система контроля и зачетные требования** |  | 4/- | 4/- | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **5.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **10 %** | **26** | **35** | **52** | **52** | **79** | **79** | **79** |
| **Общее количество часов** | |  | **264** | **352** | **528** | **528** | **792** | **792** | **792** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для группы начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **6** | **6** |  | **6** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |  | 4 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **9** | **13** | **11** | **13** | **10** | **11** | **11** | **14** | **10** | **14** |  | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Техническая подготовка | 6 | 9 | 7 | 9 | 4 | 6 | 7 | 10 | 6 | 10 |  | 6 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 1 |
| 3.3. | Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 3.6. | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Итого часов** | | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **0** | **18** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для группы начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **8** | **8** | **8** | **9** | **7** | **8** | **8** | **8** | **9** | **9** |  | **6** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 4 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **16** | **16** | **17** | **18** | **8** | **13** | **16** | **14** | **14** | **20** |  | **8** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 10 | 11 | 4 | 6 | 10 | 8 | 6 | 13 |  | 4 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 |  | 4 |
| 3.3. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **Итого часов** | | **34** | **36** | **34** | **36** | **24** | **32** | **34** | **34** | **34** | **34** | **0** | **20** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для учебно-тренировочных групп первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **2** | **3** | **2** | **3** | 3 | **3** | **3** | **2** | 2 | **2** |  | **1** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **10** | **12** | **13** | **14** | **10** | **12** | **12** | **12** | **10** | **12** |  | **10** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |  | 4 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 6 | 8 | 9 | 10 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |  | 6 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **36** | **34** | **28** | **30** | **18** | **26** | **30** | **33** | **29** | **33** |  | **20** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 17 | 15 | 8 | 12 | 5 | 6 | 12 | 14 | 15 | 22 |  | 12 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 12 | 10 | 9 | 8 | 5 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 |  | 6 |
| 3.3. | Психическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 |  |  |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **4** | **5** | **5** | **5** | 5 | **5** | **5** | **5** | 5 | **5** |  | **3** |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **Итого часов** | | **52** | **54** | **48** | **54** | **36** | **46** | **50** | **52** | **50** | **52** |  | **34** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для учебно-тренировочных групп второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **10** | **13** | **14** | **14** | **10** | **10** | **11** | **12** | **10** | **10** |  | **9** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 3 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 7 | 9 | 10 | 10 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 |  | 6 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **36** | **33** | **27** | **32** | **18** | **28** | **39** | **33** | **29** | **35** |  | **21** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 17 | 15 | 9 | 12 | 5 | 7 | 12 | 14 | 15 | 26 |  | 15 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 12 | 10 | 9 | 10 | 5 | 7 | 9 | 7 | 7 | 3 |  | 4 |
| 3.3. | Психическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 |  |  |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 3 |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **Итого часов** | | **52** | **54** | **48** | **54** | **36** | **46** | **50** | **52** | **50** | **52** | **0** | **34** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для учебно-тренировочных групп третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  | **3** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **14** | **18** | **20** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **21** |  | **11** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |  | 5 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 6 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **56** | **52** | **42** | **48** | **39** | **39** | **45** | **48** | **39** | **41** |  | **27** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 25 | 18 | 16 | 18 | 15 | 13 | 19 | 18 | 14 | 26 |  | 12 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 19 | 18 | 12 | 14 | 10 | 8 | 12 | 10 | 7 | 6 |  | 4 |
| 3.3. | Психическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **6** | **8** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **9** |  | **7** |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **Итого часов** | | **78** | **81** | **72** | **78** | **69** | **69** | **75** | **78** | **69** | **75** |  | **48** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  | **3** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **14** | **18** | **19** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **20** |  | **11** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |  | 5 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 6 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **56** | **52** | **43** | **49** | **40** | **40** | **46** | **49** | **40** | **42** |  | **27** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 25 | 18 | 16 | 19 | 16 | 14 | 20 | 19 | 15 | 27 |  | 12 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 19 | 18 | 13 | 14 | 10 | 8 | 12 | 10 | 7 | 6 |  | 4 |
| 3.3. | Психическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **6** | **8** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **9** |  | **7** |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **Итого часов** | | **78** | **81** | **72** | **78** | **69** | **69** | **75** | **78** | **69** | **75** |  | **48** |

**Календарный учебный график подготовки фехтовальщиков на 44 недели для учебно-тренировочных групп пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  | **3** |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **14** | **18** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **18** | **20** |  | **11** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |  | 5 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 |  | 6 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **56** | **52** | **44** | **50** | **41** | **41** | **47** | **49** | **40** | **42** |  | **27** |
| 3.1. | Техническая подготовка | 25 | 18 | 16 | 20 | 17 | 15 | 21 | 19 | 15 | 27 |  | 12 |
| 3.2. | Тактическая подготовка | 19 | 18 | 14 | 14 | 10 | 8 | 12 | 10 | 7 | 6 |  | 4 |
| 3.3. | Психическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 |
| 3.4. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 |
| 3.6. | Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| 3.7. | Самостоятельная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |  | 1 |
| 3.8. | Учебно-тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.9. | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **6** | **8** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **9** |  | **7** |
| **5** | **Система контроля и зачетные требования** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| **Итого часов** | | **78** | **81** | **72** | **78** | **69** | **69** | **75** | **78** | **69** | **75** |  | **48** |

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

На этапе начальной подготовки первого года тренировочные занятия должны проводится 3 раза в неделю по 2 академических часа. На этапе начальной подготовки второго и третьего года тренировочные занятия должны проводится 4 раза в неделю по 2 академических часа.

На этапе спортивной специализации первого и второго года обучения тренировочные занятия должны проводиться 4 раза в неделю по три академических часа. На этапе спортивной специализации третьего, четвертого и пятого года тренировочные занятия должны проводиться 6 раз в неделю по три академических часа.

На этапе6 начальной подготовки и этапе спортивной специализации тренировочные занятия должны заканчиваться не позднее 20.30.

**2.2 Предупреждение травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

1. Запрещается брать спортивное оружие без разрешения инструктора (тренера);

2. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником (жилетом), специальными штанами, перчаткой. А также направлять на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

3. Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка;

4. Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря без специального разрешения инструктора (тренера);

5. В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, инструктор обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь.

6. Спортивное оружие инструктор (тренер) вытаскивает из оружейной комнаты непосредственно перед началом занятий. Запрещается выносить оружие из помещения, где идет “фехтование”, без особого разрешения инструктора (тренера);

7. Если во время поединка с бойца слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен.

8. При проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от дорожки.

9. Запрещается допускать к боям детей, не ознакомленных с фехтовальными правилами и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

**2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные нагрузки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап спортивной специализации | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество тренировочных часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Количество контрольных соревнований | 3 | 5 | 6 | 8 |
| Количество отборочных соревнований | - | 2 | 4 | 5 |
| Количество основных соревнований | - | - | 2 | 3 |

**2.4 Рекомендации по контролю спортивных результатов.**

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в сноуборде. Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности сноубордиста, результат функционирования всей системы спортивной подготовки сноубордиста в избранной дисциплине. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов соревнований, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности в данной дисциплине.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки сноубордистов:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием обучающихся.

**2.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена на начальном этапе подготовки первого и второго года обучения осуществляется спортивным врачом медицинского учреждения по месту жительства, в котором он наблюдается. Каждые полгода спортсмен проходит полное медицинское обследование, по окончанию которого спортивный врач выдает медицинскую справку о состоянии здоровья с указанием вида спорта, которым он может заниматься.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена на начальном этапе подготовки третьего года обучения и на этапе спортивной специализации осуществляется спортивным врачом врачебно-физкультурного диспансера, в котором он наблюдается. Каждые полгода спортсмен должен проходить углубленное медицинское обследование, по окончании которого спортивный врач делает медицинское заключение. Тренеру-преподавателю выдается список прошедших диспансеризацию, который он должен предоставить в образовательную организацию.

Контроль за уровнем психологической подготовленности спортсмена осуществляется тренером-преподавателем в форме вербальных (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка) и комплексных средств (всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Контроль за уровнем физической подготовленности на начальном этапе обучения и этапе спортивной специализации осуществляется тренером-преподавателем, который проводит контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в начале года и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в конце года. Контрольные нормативы проводятся для отслеживания физической подготовленности спортсмена. Контрольно-переводные нормативы проводятся для перевода спортсмена на следующий год (или этап) обучения.

**2.6 Программный материал для теоретических и практических занятий.**

**Начальный этап обучения**

**Теоретические занятия**

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

Характеристика понятий относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию:

Патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Этическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

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

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, АО внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе зз мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышение авторитета России.

**3.История фехтования**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

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

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

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

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

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

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятие, двигательные реакции, память, и их проявление в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

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

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

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

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

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения трудоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизические показатели. Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по фехтованию.

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

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

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

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

**9.Фехтование как вид спорта**

Основными признаками специализированной деятельности фехтовальщиков являются:

-многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;

-постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;

-сильным личным противоборством участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

-уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;

-произвольный выбор нападений и защит; -разнообразие ситуаций;

-неожиданность значительного числа ситуации, количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;

**Практическая подготовка**

**Приемы передвижений:**

Серия шагов вперед и назад;

Выпад;

Полу-выпад и закрытие вперед;

Полу-выпад и повторный выпад;

Серия шагов вперед и выпад;

Серия шагов назад и выпад;

Серия шагов назад и шаг вперед выпад;

Серия шагов вперед и шаг вперед выпад;

**Технические умения**

Атака с шагом вперед и выпадом;

Защиты 3; 4;6 ;

Атака - батман в 4 с шагом вперед и выпадом

Контратака ;

**Тактические компоненты выполнения действий**

Выбор момента и принятие решения для начала атаки;

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;

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом;

Выполнение батмана или защиты;

Выполнение атаки переносом;

Нанесение укола в атаке не реагируя на встречное нападение.

**Тактические знания и качества**

Первая информация о фехтовании включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. 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;

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснование требований сохранению определенного расстояния 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

- атаки с батманом и нападением в открытый сектор

- атаки с финтом в открытый сектор и ударом в открываемый сектор.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны.

**Тактические качества**

Обязательным тактическим качеством развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения 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. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

**Этап спортивной специализации**

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

Характеристика понятий относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию:

Патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Этическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

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

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, АО внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе зз мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышение авторитета России.

**3.История фехтования**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

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

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

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

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

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

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятие, двигательные реакции, память, и их проявление в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

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

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

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

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

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения трудоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизические показатели. Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по фехтованию.

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

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

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

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

**9.Фехтование как вид спорта**

Основными признаками специализированной деятельности фехтовальщиков являются:

-многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;

-постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;

-сильным личным противоборством участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

-уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;

-произвольный выбор нападений и защит; -разнообразие ситуаций;

-неожиданность значительного числа ситуации, количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;

**Практические занятия**

**Технические умения**

Простая атака со скачком выпадом;

Атака с серией финтов и уколом в открывающийся.

Защиты;

Контратака;

Повторная атака;

Атака на подготовку с выпадом;

Повторная атака - батман в 4 соединение;

Атака – батман в 4 соединение;

**Тактические умения**

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.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

Разведывать намерения противника применять определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемена соединений, показ укола, удара.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижение назад и вперед , перемены позиций и соединений, показ удара.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближение

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Предвосхищать длину и быстроту атак , подготавливающих движений оружием для нанесения укола отступающему противнику.

**Обязательная информация и навыки.**

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку к маске и кабель.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Самостоятельно проводить:

-разминку на тренировках;

-упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

-самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

-самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

**2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Фехтование – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменов предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявления психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильной нервном напряжении ,:усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в фехтовании важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память, быстрота, глубина и гибкость мышления.

- высокий уровень координационных способностей.

- морально—нравственные качества: любовь к фехтованию, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соратникам , соперникам и судьям.

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные тренировки;

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

-разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;

-постановка задачи ан ближайшее и отдаленное будущее;

-отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия;

**2.8 Планы применения восстановительных средств**

Успешное решение задач, стоящих перед отделением фехтования в процессе развития невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Педагогические** средства восстановления:

-рациональное распределение физических нагрузок;

-создание четкого ритма и режима нагрузок;

-рациональное построение учебно- тренировочных занятий;

-использование разнообразных средств и методов тренировки;

-соблюдение рациональной последовательности упражнений , чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;

-адекватные интервалы отдыха;

-упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

-корригирующие упражнения н для позвоночника и стопы;

-дни профилактического отдыха;

**Психологические средства восстановления:**

-организация внешних условий и факторов тренировки;

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;

-переключение внимания, успокоение;

**Гигиенические** средства восстановления.

-рациональный режим дня;

-ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

-тренировки в благоприятное время суток;

-сбалансированное питание;

-гигиенические процедуры;

-удобная обувь и одежда.

**2.9 Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

-знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе и этапе спортивной специализации, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

**3.2 Результаты реализации дополнительной предпрофессиональной программы на каждом этапе, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап.**

Для перевода учащихся на обучение по программам спортивной подготовки (этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) основанием является освоение дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта, сдача контрольно-переводных нормативов и высокие спортивные результаты.

**3.3 Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний два раза в год (сентябрь и май). На каждом этапе спортивной подготовки есть контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

**3.4 Методика проведения промежуточной и итоговой аттестации**

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки и за уровнем развития физических качеств проводится в виде промежуточной (для 1-го и 2-го, 3-го года обучения на этапе начальной подготовки и для 1-го, 2-го, 3-го и 4-го года обучения на этапе спортивной специализации) и итоговой (для 5-го года обучения на этапе спортивной специализации) аттестации.

Аттестация проводится в 2 этапа:

1 этап - теоретическая часть (проводиться в виде опроса учащихся);

2 этап - практическая часть (форма проведения аттестации - выполнение контрольно-переводных нормативов в виде контрольных упражнений.

Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех обучающихся ДЮСШ. Результаты выполнения нормативов заносятся в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в учебной части школы. При переходе обучающегося в другую спортивную школу, она служит основанием для его зачисления.

Полученный результат за одно выполненное контрольное упражнение соответствуют оценке 5 баллов. Все полученные баллы суммируются. При выполнении контрольных упражнений обучающийся обязан набрать не менее 20 баллов, что соответствует определенному уровню физического развития и является основанием для перевода обучающегося на следующий год (или этап) обучения или определяет успешность окончания этапа начальной подготовки с занесением в личное дело и позволяет зачислить обучающегося на тренировочный этап подготовки.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности предлагаются следующие упражнения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) |
| Скоростно - силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут | Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 16 с) |
| Сила | Подтягивание не перекладине – 3 раза | Подтягивание на перекладине – 1 раз |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с ходу (не более 4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4 с) |
| Скоростно - силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 560 см) | Тройной прыжок с места (не менее 530 см) |
| Высота выпрыгивания (не менее 25 см) | Высота выпрыгивания (не менее 25 см) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут | Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут |
| Координация | Челночный бег 4\*15 м (не более 15,1 с) | Челночный бег 4\*15 м (не более 16,1 с) |
| Челночный бег 4\*5 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 4\*5 м (не более 8,1 с) |
| Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз) | Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 26 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 21 кг) |

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Спортивное фехтование (под общей редакцией Д.А.Тышлера). //Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997. -385с.

2. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.

3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.

4. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию. – М.: Академический Проект, 2007.-430 с.

5. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.

6. КамалетдиновВ.Г. Культура соревновательной деятельности: учеб. – метод. пособие / В.Г. Камалетдинов. – Челябинск: Изд-во «Уральская Академия», 2001. – 60 с.

7. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.

8. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.

9. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.

10. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005.31-34с.

11. Фехтование. ХХI век. Техника. Тактика. Психология.Управление тренировкой/ Составитель и общ.редактор Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232с.

12. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 102 с.

13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ (утверждены Государственным Комитетом РФ по ФКСиТ, Приказ № 96-ИТ от 25.01.95. и Министерством Образования РФ, Приказ № 03 – м ОТ 01.02.95.).

14. О физической культуре и спорту в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007г. // Российская газета. 2007. 8 декабря

15. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.

16. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу.- М.: Профиздат, 1998.-268с.

17. Российская Федерация. Законы. Об образовании: Закон Российской Федерации. – с изм. И доп. – М.: 1995.

18. Российская Федерация. Законы. «О ФК и С в оф.» - Российская газета – 2007. – 8 декабря. – с. 4

19. Сборник официальных документов и материалов.-М.: Госкомспорт России, 2001.107-124с.

20. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 1989.-129с.

21. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно - методические документы, практический опыт, рекомендации / Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.

22. 25. ЦарикА.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.

26. 15 федеральная целевая программа «Развитие ФК и спорта в РФ на 2006 – 2015 годы».