

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
пр. № _____ от _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
А.М.Сайгафаров
приказ № _____ от _____



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Спорт: Подготовка по фехтованию»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 21 день

Авторы программы:
Мовшович А.Д. –доктор
педагогических наук,
профессор, составитель и
общий редактор;
Рыжкова Л.Г. -кандидат
педагогических наук, доцент;
Грушина Л.Р. -заслуженный
тренер России, директор
МБУ СШОР по фехтованию
(г.Уфа)

Уфа – 2020

Разработчики Программы:

Мовшович А.Д. - доктор педагогических наук, профессор, составитель и общий редактор;

Рыжкова Л.Г. - кандидат педагогических наук, доцент;

Грушина Л.Р. - заслуженный тренер России, директор МБУ СШОР по фехтованию (г.Уфа)

Рецензенты:

Свищев И.Д. - доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК);

Родионов В.А. - заслуженный тренер России, директор СШОР по фехтованию МГФСО Москомспорта.

Иляскина А.В. - заслуженный тренер России, директор СШОР «Юность Москвы» по фехтованию «Буревестник», ГБУ ФСО «Юность Москвы» Москомспорта.

Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России от 14.02.2013 года № 50.

Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
1.1.	Характеристика спортивного фехтования и его отличительные особенности.....	8
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	15
1.3.	Специфика форм и методов тренировки фехтовальщиков	17
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	21
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	25
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	25
2.2.	Планируемые показатели соревновательной деятельности 26	
2.3.	Режимы тренировочной работы	28
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	30
2.5.	Предельные тренировочные нагрузки.....	32
2.6.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	34
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	37
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	44
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	47
2.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	47
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	57
3.1.	Организационно-методические указания.....	57
3.2.	Содержание и направленность технической подготовки ..	60
3.3.	Содержание и направленность тактической подготовки ..	63
3.4.	Содержание и направленность физической подготовки	73
3.5.	Содержание и направленность психологической подготовки.....	75
3.6.	Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки	77

3.7.	Содержание и направленность воспитательной работы	79
3.8.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	86
3.9.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	89
3.10.	Планирование спортивных результатов.....	91
3.11.	Требования к организации и проведению врачебнопедагогического, психологического и биохимического контроля.....	91
3.12.	Программный материал для практических занятий по этапам и периодам подготовки	96
3.12.1.	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	96
3.12.1.1.	Период начального обучения - с 9 лет	96
	<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	<i>96</i>
	<i>Основная педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя</i>	<i>98</i>
	<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения</i>	<i>98</i>
3.12.1.2.	Период предварительной подготовки - с 10 лет	102
	<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	<i>102</i>
	<i>Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений</i>	<i>103</i>
	<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения</i>	<i>103</i>
3.12.1.3.	Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки	
3.12.2.	ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	113
3.12.2.1.	Период начальной специализации - с 11 лет	113
	<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	<i>113</i>
	<i>Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований</i>	<i>114</i>

<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.....</i>	124
Период углубленной специализации - с 13 лет	124
<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	124
<i>Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя</i>	125
<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.....</i>	125
Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе спортивной специализации	132
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - с 16 лет	134
<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	134
<i>Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки</i>	135
<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.....</i>	135
Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	146
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - с 18 лет.....	150
<i>Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий</i>	150
<i>Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки</i>	150
<i>Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.....</i>	152
Рекомендации по организации психологической подготовки	164
Планы применения восстановительных средств	167
Планы антидопинговых мероприятий	170
Планы инструкторской и судейской практики	171
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	174
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки,	

	с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	176
4.3.	Методические указания по организации тестирования занимающихся спортсменов.....	178
4.4.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	180
4.5.	Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап.....	182
4.6.	Методические указания по организации медикобиологического сопровождения тренировочного процесса	194
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	195
5.1.	Список литературных источников	195
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	196
5.3.	Перечень интернет ресурсов	196
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ. Календарный план официальных	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фехтование (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России от 14.02.2013 года № 50. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фехтованию.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика спортивного фехтования, его отличительные особенности

Фехтовальный бой - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия (шпагах, рапирах и саблях) и правила в этих видах различаются. В фехтовальном бою возможны самые различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки. Изменение любого из компонентов (как двигательного, так и тактического) влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Система ведения боя в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях и шпагах, благодаря единым принципам формирования состава двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом аналогичные требования к психическим и двигательным свойствам участников. Поэтому выделение **характеристик специализированной деятельности** позволяет определить критерии оценки техники и тактики ведения боя.