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
ГАОУДО ЦРТ «Аврора»
_____О.А. Саргаев
приказ №_____от_____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

«Аврора.Спорт 2.0»
Место реализации: клуб активного отдыха «Звездный»
(Павловское водохранилище)
Срок реализации: 11 дней
Возраст обучающихся: 13-16 лет

Автор программы
Колобовникова Зиля Рафаэлевна,
тренер по фехтованию на шпагах

Уфа, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно-тематический план 5
3. Методическое обеспечение 5
4. Список использованной литературы 9

1. Пояснительная записка

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков;

- развитие массового спорта и фехтования в Республике Башкортостан;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РФ и РБ - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;

- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Тренировочное мероприятие организуется на основании данной программы и проводится в летний период.

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра Русская лапта. Данная игра развивает многие важные физические качества фехтовальщика-быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают, с одной стороны лучше усвоить технику фехтования, а с другой стороны повысить СФП.

Основными задачами являются:

- адаптация к жизни в обществе;
- привитие любви к физической культуре;
- формирование общей культуры;

- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд РБ;
- быть методическим центром по развитию фехтования;
- оказывать оздоровительное влияние на организм.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории фехтования и практическими навыками проведения соревнований;
- повышение уровня физической подготовленности.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в форме бесед, пояснений тренера во время практических занятий.

Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых.

В процессе занятий занимающиеся должны пробрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения фехтования.

При проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий тренер должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

2. Учебно-тематический план

№ урока	Тема	Длительность тренировки	Количество заданий
1.	ОФП. Кросс	10	1
2.	ОФП. Координационная лестница	8	10
3.	ОФП. Подвижные игры	10	4
4.	СФП. Передвижение в парах	4	16
5.	ОФП. Круговая тренировка	6	10
6	ОФП. Силовая дорожка	4	12
7.	ОФП. Упражнения на растяжку мышц	2	20

3. Методическое обеспечение

Систему управления тренировочным процессом представлена в виде четырех подсистем:

- разработка модельных характеристик текущего и прогнозируемого состояния для достижения запланированного спортивного результата;
- разработка характеристик программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований и восстановления;
- разработка системы контроля за текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечение необходимой коррекции в намеченной программе.

Основная задача управления тренировочным процессом в фехтовании состоит в том, чтобы с помощью оптимального сочетания средств и методов воздействия добиться максимального результата. Поиск и реализация такого оптимума осуществляются с помощью системы научно-методического обеспечения подготовки.

В научно-методическом обеспечении подготовки правомерно выделить два основных направления: фундаментальные комплексные исследования

основных звеньев системы подготовки высококвалифицированных спортсменов с расчетом на ближнюю и отдаленную перспективу и прикладно-внедренческая работа, основная цель которой — реализовать на практике новейшие научные достижения.

При решении задач первого направления особенно эффективен программно-целевой принцип организации комплексных исследований. Его идея заключается в том, что, исходя из основных интересов научно-технического прогресса в спорте, формируется цель, для достижения которой необходимо осуществить комплекс исследовательских мероприятий: от фундаментальных теоретических поисков, разработки оригинальных схем решений узловых вопросов системы подготовки до их опытной проверки и внедрения. Вокруг комплексной целевой программы должны концентрироваться основные идеи ведущих ученых, поисково-экспериментальные работы, методические решения, в том числе и промежуточные, этапные и, что особенно важно, внедренческие службы. Эффективное управление тренировочным процессом реально при оперировании достоверной информацией о состоянии спортсмена, его тренированности, о результатах воздействия на него всех средств подготовки. Получение, анализ такой информации и принятие на ее основе управляющих решений — основное содержание прикладного направления в научно-методическом обеспечении подготовки.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУДО ЦРТ «Аврора»
_____ О.А. Саргаев
«___» от_____ 20__г.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ урока	Тема	Дата	Продолжительность занятий	Кол-во групп	Тренер
1	Тренировка (10.00-13.00). Тренировка, СФП в парах (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	09.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
2	Тренировка, ОФП (ноги) (10:00-13:00). Тренировка, СФП в парах, ускорение (15:00-19:00). Теория (20.00-21.00).	10.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
3	Тренировка. Кросс, ОФП (спина и пресс) (10:00-13:00). Восстановительные мероприятия (15:00-19:00). Теория (20.00-21.00).	11.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
5	Тренировка, ОФП (плечи, руки) (10.00-13.00). Тренировка, СФП, работа в парах (17.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	12.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
6	Тренировка. СФП в парах (10.00-13.00). Тренировка, ОФП (ноги)(15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	13.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)

7	Тренировка. Ускорение в гору, ОФП (спина)(10.00-13.00). Восстановительные мероприятия (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	14.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
8	Прогулка, плавание (10.00-13.00). Игра, сдача нормативов (турник, отжимание от пола, брусья, статическое упражнение) (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	15.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
9	Тренировка. СФП в парах (11.00-13.00). Тренировка, ОФП (плечи, руки) (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	16.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
10	Тренировка. СФП в парах, ускорение (10.00-13.00). Тренировка, ОФП (Ноги)(15.00-19.00). Теория (20.00-21.00).	17.07.2022	8 часов	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
11	Теоретическая подготовка. Теория «История борьбы в РФ и РБ» (10.00-14.00).	18.07.	4 часа	2 группы (по 8 человек)	Попов Е.А. (группа 1) Иванов К.В. (группа 2)
ИТОГО			**76 часа**		

Список использованной литературы

1. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). - Мн.: Выш. шк., 1985.

2. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - 1987.

3. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 1987.

4. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Мн.: Выш. шк., 1976.

5. Сеть Интернет http://www.kirov.spb.ru/sc/392/images/fex.pdf, http://krassputnik.ru/uploads/programmy/programma-sportivnoj-podgotovki-fehtovanie.pdf