

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Галактика»
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Э.Ю. Салтыков
Приказ № 147-О
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Мастерство фехтования»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год
Объем учебной нагрузки: 144 часа

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лозгачев Вячеслав Витальевич

г. Мытищи
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4 с.

Направленность программы

Авторская основы программы

Программа составлена с учетом нормативных документов:

Актуальность программы.

Новизна программы

Педагогическая целесообразность программы.

Основные принципы обучения и воспитания:

Цель программы. 5 с.

Задачи:

Адресат программы.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Срок реализации программы

Объем учебных часов

Форма обучения

Язык обучения

Место проведения занятий

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

Планируемые результаты программы 8 с.

а) предметные результаты

б) личностные результаты

в) метапредметные результаты

Аттестация обучающихся. 9 с.

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Предполагаемые формы проведения аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ 10 с.

СОДЕРЖАНИЕ I ОБУЧЕНИЯ 11 с.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 31

с.

Материально-техническое обеспечение Кадровое обеспечение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 31 с.

Методы обучения

Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия

Педагогические и образовательные технологии

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Информационное обеспечение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА 34 с.

Нормативные документы

Психолого-педагогическая литература. Литература по
профилю

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ 35 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание теоретической части промежуточной аттестации *(Приложение № 1).*

Содержание теоретической части итоговой аттестации *(Приложение № 2).*

Календарно-тематический план-график *(Приложение № 3).*

Календарный учебный график *(Приложение № 4).*

Воспитательная программа *(Приложение № 5).*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Мастерство фехтования**» реализует физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова), «Фехтование» (В.А. Житный)

Программа составлена с учетом нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

Актуальность программы связана с необходимостью формирования у обучающихся потребности навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования, систематического повышения мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Новизна программы заключается в том, что она основана на программе "Фехтование" для спортивных школ. Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные особенности. Программа позволяет стимулировать социальную и гражданскую активность, что даёт возможность отвлечь детей от негативного воздействия и мотивировать их на развитие необходимых спортивных навыков.

Программа формирует мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она повышает работоспособность юных спортсменов, расширяет их физические возможности, поддерживает высокую физическую готовность спортсменов высшего мастерства. Осуществляет подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, субъекта.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности. Программа

способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения и воспитания:

1. Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

2. Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Цель программы - формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отбор одаренных спортсменов, формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки, систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Задачи:

Воспитательные:

- привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования,
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование умений работать в коллективе.

Развивающие:

- 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 – повышение уровня физической подготовленности.

Образовательные

- получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фехтованию.

Адресат программы – Возраст детей, участвующих в реализации программы – 12-18 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Дети среднего школьного возраста (12-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

Дети старшего школьного возраста (15 – 18 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Этот возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Срок реализации программы - 1 года

Объем учебных часов - 288 ч

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский

Место проведения занятий: на базе МБУ ДО ДЮЦ «Галактика», спортивный зал

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разного возраста*, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Режим занятий:

Занятия проводятся

1-й год обучения (144 часа) – два раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

Планируемые результаты программы:

а) предметные результаты

обучающиеся:

- получают знания в области фехтования;
- освоят правила вида спорта «Фехтование»;
- повысят мастерство за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований

б) личностные результаты

обучающиеся:

- ознакомятся с принципами здорового образа жизни;
- обретут навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитают морально-волевые качества;
- сформируются общекультурные ценности;
- сформируется умение работать в коллективе.

в) метапредметные результаты

обучающиеся:

- повысят уровня физической подготовленности;
- повысят работоспособность;
- расширят физические возможности;
- станут всесторонне развитыми спортсменами высокой квалификации для пополнения сборных команд.

Образовательные

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:

открытое занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов.*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседование*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации *могут быть следующие: тестирование, соревнование, турнир, сдача контрольных нормативов.*

Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *тестирование*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Планируемые результаты I года обучения:

а) предметные результаты

обучающиеся

- получают знания в области фехтования

- освоят правила вида спорта «Фехтование»

- повысят мастерство за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований

б) личностные результаты

обучающиеся

- ознакомятся с принципами здорового образа жизни
- обретут навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования,
- воспитают морально-волевые качества
- сформируются общекультурные ценности
- сформируется умение работать в коллективе

в) метапредметные результаты

обучающиеся

- повысят уровня физической подготовленности
- повысят работоспособность
- расширят физические возможности
- станут всесторонне развитыми спортсменами высокой квалификации для пополнения сборных команд

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II	ОБДД.	7	4	3	Опрос
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	32	-	32	Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	2	2	-	Опрос
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	74	-	74	Зачет Наблюдение
VI	Правила соревнований.	1	1	-	Зачет
VII	Средства и методы восстановления	1	1	-	Опрос
VIII	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	22	-	22	Соревнования
ВСЕГО		144 час.	9 час.	135 час.	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

II. ОБДД.

Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

Практика: викторина

III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика

Теория. Физическая подготовка фехтовальщиков решает задачи совершенствования двигательных качеств и создания предпосылок для прочного освоения приемов маневрирования, действий нападения и защиты.

Вклад двигательных качеств в общую результативность применяемых в поединке действий фехтовальщика трудно оценить в конкретных цифрах.

Вместе с тем известно, что с ростом спортивного мастерства двигательные преимущества одного противника над другим существенно нивелируются, т.к. расширяются тактические возможности единоборства с различными противниками.

Наблюдая бои начинающих фехтовальщиков, нередко можно увидеть, как один из юных спортсменов подавляет другого за счет преимущества в природной быстроте или скоростно-силовых возможностях. И это практически никак не связано с высоким уровнем техники (ее еще просто нет) и адекватной тактикой ведения поединка.

Тем не менее, когда речь идет о мастерстве, следует понимать, что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов. Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.), быстрой атаки не получится.

Точно так же можно говорить о скоростно-силовых возможностях и координационных способностях спортсменов. Ведь приемы нападения и маневрирования, применяемые в несколько темпов, требуют проявления не просто общей ловкости, а координационных способностей, реализуемых в структуре выполнения комбинации действий различными звеньями тела.

Недостаток данной специализированной ловкости не позволит достичь должного уровня быстроты и, следовательно, действие может оказаться не результативным. При этом данное качество во многом обеспечивает адекватное выполнение двигательных переключений (от движения вперед к внезапному перемещению назад, и - наоборот, с использованием бега, шагов, скачков и «стрелы» в фехтовании на рапирах и шпагах).

Аналогичен механизм выполнения повторных атак, реализация которых связана со скоростно-силовыми возможностями. При применении данной разновидности атак быстрота нападения тем выше, чем теснее скоростно-силовые качества «утилизированы» в техническую структуру выполняемого действия.

Выносливость фехтовальщика также носит специфический характер, а ее

недостаток выражается в первую очередь:

- в снижении количества движений при выполнении активных подготавливающих действий по мере продвижения спортсмена к финалу соревнований;
- ухудшении целевой точности;
- удлинении времени двигательных реакций и точности предвосхищений;
- неготовности к использованию спонтанно возникающих выгодных моментов для реализации атак и защитных действий.

Фехтовальщики высокого уровня подготовленности отличаются должной специальной выносливостью, которая достигается не только и не столько за счет прыжково-беговых упражнений, кросса и т.д. Необходимо, чтобы мышцы ног, рук и пальцев, управляющих оружием, были готовы к предельным нагрузкам, характерным для многоступенчатых соревнований.

Подобное состояние выносливости, в том числе и психической, достигается только при использовании упражнений с фехтовальной двигательной структурой.

Известно также, что утомление наступает быстрее, если у спортсмена имеет место визуально наблюдаемая скованность мышц и не развита способность к произвольному мышечному расслаблению. Данное качество формируется фехтовальщиком самостоятельно в процессе самоконтроля и с помощью установок тренера во время индивидуальных уроков и тренировочных боев.

Давно замечено, что в процессе совершенствования техники повышается эффективность проявления двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление).

Именно поэтому физическая подготовка включает в себя как общие, так и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализацию проявлений двигательных качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на специализацию проявлений двигательных качеств для совершенствования техники и тактики ведения боя. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условие для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Обсуждая значимость двигательных качеств в общей структуре подготовленности высококвалифицированных фехтовальщиков, не следует забывать и о взаимной замене одних составляющих мастерства другими. В противном случае было бы трудно объяснить, почему отдельные спортсмены, входящие в элиту мирового фехтования, в некоторых случаях не блещут быстротой или координационными способностями

Практика:

Общая физическая подготовка: Юноши/Девушки

- Скорость Бег 14 м (не более 3,6 с) Бег 14 м (не более 3,8 с)
- Выносливость Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
- Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела) Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 220 см) Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с) Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
- Координация Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с) Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)

Специальная физическая подготовка

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)
- передвижения шагами назад 15 м в боевой

- стойке (с)
- атака уколом в мишень с выпадом (с)
- атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)
- атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)
- атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)

IV. Психологическая подготовка фехтовальщика

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, а создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее в себя также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявления волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высокоморальной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым

напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - оказывает успокаивающее воздействие;
- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Содержание и направленность технической подготовки

Техника фехтования - это своеобразная культура движений оружием и звеньями тела, сложившаяся еще в Античную эпоху и адаптированная во времена Средневековья для облегченного оружия.

Суть техники фехтования - в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании оружия и владении им, перемещениях по полю боя, позволяющих с максимальным эффектом защищаться и нападать.

Геометрия исходных, промежуточных и конечных положений вооруженной руки и туловища при выполнении атак и оборонительных действий лимитируется пространством и временем, а также характеризуется ритмом, кинематикой и динамикой движений различных частей тела (вооруженная рука, ноги, туловище).

Техническая подготовка в фехтовании решает важнейшую задачу - оснащение спортсменов приемами, которые в условиях соревнований превращаются в средства единоборства, реализуемые в виде разновидностей атак и оборонительных действий.

Не подлежит сомнению, что правильная техника передвижений выражается в совершенной

пластике выполнения приемов нападения и маневрирования. А поставленная работа пальцев, кисти и предплечья в управлении оружием позволяет рассчитывать на выполнение точных, экономичных по ширине и амплитуде движений острием, клинком и гардой во время поединка.

Составить определенное мнение об уровне технической подготовленности фехтовальщика можно только при наблюдении его соревновательных боев, дающих возможность оценить степень оснащенности приемами, их пространственную точность и двигательные характеристики реализации тактических намерений в боевых схватках с противником.

Движения оружием подготовленных фехтовальщиков при реализации атак и средств противодействия атакам должны характеризоваться высокой степенью пространственной и временной адекватности моментам схватки, экономичностью движений. По наблюдениям специалистов двигательная структура типовых приемов у таких спортсменов в условиях предельной психической напряженности почти не искажается, а их состав, если и сужается, то незначительно.

Квалифицированный фехтовальщик должен умело координировать движения вооруженной рукой, находя самые эффективные способы нанесения укола (удара) из любого исходного положения и с любой дистанции, особенно в ближнем бою. Он отличается высокой степенью помехоустойчивости, что позволяет завершать нападения, не допуская большого количества технического брака, промахов и уколов в не поражаемую поверхность в фехтовании на рапирах.

Несмотря на помехи противника, применяемые в виде встречных уколов (ударов) и ложно-имитационных движений, а также уклонений и воздействий на оружие с различной дистанции в разные моменты подготовки и завершения нападения, целевая точность укола должна оставаться достаточно высокой.

Техническая оснащенность высококвалифицированных фехтовальщиков имеет следующие отличия:

- разнообразный состав действий, избирательно используемый при решении тактических задач;
- точный и адекватный по пространству и времени (вариативный) технический рисунок используемых приемов в любой неожиданно возникающей ситуации и дистанции до противника;
- высокая целевая точность завершения нападений;
- высокая вариативность при выборе сектора нанесения уколов;
- точная взаимная координация движений тела и вооруженной руки;
- отсутствие неосознанных, неконтролируемых движений, предваряющих начало действий в схватке;
- соответствие состава используемых приемов индивидуальным психофизиологическим особенностям;
- высокорезультативное применение излюбленных «коронных» приемов;
- результативное использование нетиповых приемов - «своизмов», т.е. приемов с нестандартными пространственно-временными характеристиками (отличаются отдельные фехтовальщики);
- способность с предельной быстротой и при этом технически правильно и точно наносить уколы (удары) с использованием многотемповых комбинаций действий оружием, включающих в себя батманы, переводы, захваты и переносы в атаках и ответах.

Различные сочетания движений оружием и приемов нападения и маневрирования в условиях их многократного повторения во время тренировки создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности.

Наряду с этим, дидактические закономерности овладения двигательными навыками определяют, как необходимость использования, целостного выполнения приемов, так и раздельного освоения сложных по координации движений, при делении их на отдельные составляющие. При этом следует знать, что ведение боя требует от фехтовальщика умений применять комбинации приемов и действий, в том числе и многоступенчатых. Следовательно, и данные средства единоборства должны использоваться для обучения и совершенствования спортсменов.

Многолетняя тренировка фехтовальщиков, подчиненная закономерностям планирования и периодизации, предусматривает постоянную и систематическую работу, направленную на

освоение новых приемов и последующее их совершенствование. Задачи технической подготовки должны решаться на каждой тренировке, будь то индивидуальный урок, упражнения с партнером или тренировочные бои с установками тренера на выполнение заданных приемов.

Вместе с тем, удельный вес упражнений технической подготовки в общей структуре планирования может изменяться в зависимости от периодов и этапов годового цикла. В самом начале сезона упражнениям технической подготовки уделяется больше тренировочного времени в микроциклах подготовительного периода.

По мере приближения к соревнованиям часть из них усложняется за счет повышения психической напряженности и добавления ситуаций, относящихся к тактической подготовке. Это, в первую очередь, установки тренера на использование подготавливающих действий, воспроизведение ситуаций, моделирующих конкретные боевые схватки, поведение вероятных противников и др.

Однако упражнения технической подготовки сохраняются, тем не менее, в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления точных пространственных параметров выполнения приемов в целях снижения, в том числе, и психической напряженности занятий.

Освоение и совершенствование техники фехтования тесно связано с комплексом специализированных умений, основанных на разновидностях двигательных реакций.

Практически любое упражнение, например, в индивидуальном уроке, может воспроизводить ситуацию, требующую проявления простой двигательной реакции, с выбором, переключением и торможением, а также предвосхищения пространства и времени, как это и случается в боевых схватках.

Целенаправленное совершенствование техники приемов будет неполноценным, если их выполнение исключает ситуации с тактическими составляющими. Фехтовальщик должен уметь на хорошем уровне применять действия в наступательном и оборонительном режиме, нападать и обороняться маневренно и позиционно, вести схватки скоротечно и выжидательно. Действовать экспромтно и преднамеренно, а также применять заданные действия в преднамеренно-экспромтном варианте.

При этом педагогический контроль выполнения данных действий должен быть направлен на оценку:

- правильности кинематики движений (звенья тела);
- пространственной точности управления оружием с учетом дистанции;
- динамических характеристик (начало движения и завершающее ускорение);
- ритмических характеристик.

Довольно часто обучение технике фехтования проходит по схеме последовательности освоения отдельного приема в соответствии с фазами ознакомления, разучивания, закрепления и совершенствования.

В заключительной стадии изучаемое действие необходимо выполнять в условиях непредсказуемых действий тренера (противника) в ситуации альтернативной и временной неопределенности, появления различных помех и внезапного изменения дистанции.

Иными словами, в работе над техникой фехтования необходимо точно представлять различия между упражнениями, используемыми в дидактических фазах освоения приемов фехтования.

Основными критериями в оценках технической подготовленности фехтовальщиков являются:

- овладение составом типовых действий;
- сохранение боевой стойки, избранных начальных и конечных положений клинка, основных требований к выполнению приемов нападения и маневрирования в упражнениях и боях;
- сохранение технико-тактических приоритетов в количественных соотношениях между типовыми действиями (атаками, контратаками, защитами с ответом), обусловлено выполняемыми, с выбором, с переключением;
- эффективные коррекции дистанционных, моментных (силовых, инерционных) и ритмических составляющих выполнения движений клинком и приемов передвижений;

- уровень двигательного «брака» при выполнении экспромтных действий;
- моделирование дистанционных и моментных компонентов применяемых действий;
- устойчивость структур выполнения, дистанционных и моментных компонентов действий клинком в ситуациях со зрительными помехами;
- точность уколов (ударов);
- отсутствие дополнительных (преждевременных) движений клинком (туловищем, головой);
- выполнение атак и контратак с малозаметными стартовыми характеристиками, атак с финтами (батманом или захватом) на защищающихся (контратакующих) противников, с определенным силовым и моментным воздействием на их анализаторные системы;
- применение комбинаций в атаках (противодействиях атакам), состоящих из приемов нападения и приемов маневрирования;
- соответствие состава действий и ситуаций для их подготовки и применения у спортсмена технико-тактическим приоритетам соревновательной деятельности в виде фехтования.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее в себя, прежде всего, овладение подготовкой и применением типовых действий и их разновидностей, выбор и реализацию тактических намерений в многочисленных ситуациях соревнований.

Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально психологических особенностей личности), результатом которых является формирование тактических умений и качеств.

Обучение тактике фехтования начинается с освоения компонентов подготовки и применения действий. Затем следуют оценки тактической сущности типовых действий, специальная информация о ситуационных особенностях подготовки и применения боевых действий, основах тактики ведения отдельного боя.

Выбор и построение упражнений ориентируются на необходимость приближения условий применения действий в тренировке к экстремальным ситуациям соревнований.

Установками тренера, определяющими тактическую направленность намерений и действий фехтовальщика, является их подготовка для применения в предстоящей схватке, совмещаемая с ситуационным разнообразием исходных положений клинка, формированием надежности навыков движений клинком и выполнения передвижений, а также с повышением требований к уровню проявлений психических и двигательных качеств.

Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватках, а также компонентам ведения боя

Выбор решений о применении и начале атаки. Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно разделить. В частности, перед началом упражнения предварительно определяется выполняемая атака, а затем следует выбор момента для ее начала.

Выбрать момент для атаки первоначально легче в отступлении шагами назад, так как маневр создает достаточно времени для повышения интенсивности внимания и начала действия. При этом атаковать следует после различного количества медленных шагов назад или вперед (от двух до пяти).

Закрытие назад после неудавшейся атаки. Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола (удара). Привычным действием закрытие назад станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола (удара) со стороны тренера (партнера).

Выбор оборонительного действия и ожидание момента для его применения.

Первоначально осваиваются защиты от уколов (ударов) в открытые секторы. Моментной точности действий клинком следует добиваться уже на первых тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать однотемповые и двухтемповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

Удлинение заданной атаки повторной атакой. Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на начавшуюся атаку. Причем

повторная атака целесообразна с коротким выпадом на тренера (партнера), совершающего шаг назад с бездействующим клинком.

Переход в атаку после отступления или преждевременной защиты.

Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ или отразить клинок противника в средней дистанции позволяют остановиться и начать атаку (ответную).

Маневрирование по полю боя. Передвижения являются самым доступным способом увеличения времени на срочный анализ и оценку действий. Кроме того, несложно убедиться, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола или удара. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирования клинком на стартовое сближение и движения клинком атакующего.

В свою очередь, использование коротких сближений к бездействующему клинком и стоящему на месте противнику облегчает применение в последующих схватках атак в открытые секторы.

Инициатива начала схватки. Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего клинком противника. Ведь применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают состояния, близкие к частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в бою, проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневрированием и сохранением «бдительности» для противодействия атакам противника. Для этого тренер (партнер) должен совершать в отдельных ситуациях ложные короткие атаки на начало сближения или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать атаки.

Выбор разновидности атаки. Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов являются замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола или удара в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

Создавая обучаемому условия для самостоятельного выбора разновидности атаки в определенный сектор, тренер (партнер) сближается или отступает с медленными перемещениями клинка в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый сможет атаковать в открывающийся сектор туловища.

Затем целесообразно использовать упражнения, начинающиеся подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реагированиях противника, чтобы атаковать с финтом или батманом.

Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

Применение ложной атаки. Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины отступлений. Кроме того, они необходимы для сокращения дистанций при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты с закрытием с выпада назад. В ситуации бездействия тренера (партнера) клинком обучаемый закрывается назад и повторяет атаку (ложную или действительную).

Чередование альтернативных действий в избранной ситуации реализуется на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

Подбор разновидностей подготавливающих действий. Эффективность действительных атак, попыток применения защит с ответом или контратак, обеспечивается подбором конкретных подготавливающих действий, учитывая соответствие между их назначением и

тактическими намерениями на их применение.

Например:

- внезапность начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения атаки, которые создаются применением маневрирования и перемещений клинка перед схваткой, обеспечивают ее результативность;

- применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;

- применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой избранного сектора для нанесения укола (удара) за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схватки.

Таким образом, будет создаваться соответствие между составом фактически освоенных разновидностей боевых действий и способами разведки и маскировки намерений на их применение, а также вызовов противника на определенные действия созданием у него ошибочных представлений о содержании предстоящей схватки. Самостоятельную значимость имеет применение помех для рефлекторной сферы противников, вынуждающих к ошибкам в двигательных действиях.

Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника.

Первоначально для этого используются оценки нескольких закончившихся схваток. И при повторении оценок об используемых противником действиях выбирается определенная тактика для последующих схваток. В ней учитываются установленные тактические намерения противника и ситуационные особенности начала и завершения действий, например:

- соблюдаемая дистанция;

наиболее часто используемые атаки и оборонительные действия;

- секторы для завершения атак (контратак).

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, а также опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях.

Создание представлений о тактике ведения фехтовального боя. Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Накопление соревновательного опыта, анализ и синтез полученной тактической информации, формирование тактических знаний и умений идет непрерывно в течение всей спортивной деятельности. При этом специалисты отмечают, что совершенствование самостоятельной оценки используемой тактики фехтования продолжается, несмотря на перерывы в тренировках и соревнованиях.

Наиболее заметны изменения в представлениях о тактике после участия в крупных турнирах, так как борьба в соревнованиях подвергает квалификацию фехтовальщика наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново оценить свою подготовленность, вынуждает сопоставить новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Представление о собственной тактике складывается из многих компонентов. Важнейшими из них являются:

- осознание собственной оснащенности боевыми действиями, достоинств и недостатков подготовленности, способностей к ее максимальным проявлениям;

- учет взаимосвязей между применяемыми атаками (противодействиями атакам) и подготавливающими действиями, разновидностями их выполнения;

- оценки значимости тактической инициативы, важности выбора и создания ситуаций для реализации тактических намерений, внезапности атак и контратак, эффектов от применения маневра, чередования взаимоисключающих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;

- понимание необходимости анализа соотношений между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения разминки, саморегулирования

психических состояний, соблюдения дисциплины в соревнованиях и правил поведения;

- осознание возможностей для успешного противостояния различным противникам, знакомым и незнакомым;
- представление об эффективности общих и частных намерений в наиболее часто возникающих ситуациях боев, ступени турнира, соревновании, цикле тренировки, обобщенное в выводах о составе действий, возможностях и реальности достижения планируемых результатов;
- знания о психических факторах, сопутствующих фехтовальному единоборству.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты. Кроме того, чем больше собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности боевыми действиями, соревновательному опыту, специализированности проявлений двигательных реакций и тактических качеств, тем эффективнее используются избранные действия в соревнованиях.

Выделение объектов тактического анализа перед схватками и выбор боевых действий.

Результатом постоянного тактического анализа является выбор эффективного действия для применения в предстоящей схватке. Затем востребованно определение приема для приближения к противнику или отступления.

Особенно важен выбор комбинации приемов нападения и маневрирования перед атакой. Отдельные схватки требуют также уточнения моментных и ритмических характеристик движений клинками.

Выбор действия для применения в предстоящей схватке можно условно ограничить (упрощая его) поиском тактического намерения среди двух или трех разновидностей атак или противодействий атакам.

Среди атак следует избрать для применения, например:

- атаку в открытый сектор на бездействующего клинком противника;
- атаку в открываемый сектор в ситуации с замедленным реагированием противника, ведущего бой на дистанции выпада;
- атаку с финтом на защищающегося противника;
- атаку с батманом, предугадывая выдвинутое вперед положение клинка противника в начальной фазе схватки.

Среди противодействий атакам следует избрать, например:

- защиту с ответом против атаки в открытый или открывающийся сектор;
- атаку на подготовку с батманом, прерывая атаку противника с длинным сближением.

Выбор действия перед началом схватки является нередко многоступенчатым, а между взаимоисключающими тактическими намерениями целесообразна определенная последовательность. Кроме того, тактические возможности создает учет особенностей взаиморасположения участников схватки и клинков перед ее началом, а также различий в длине взаимоперемещений при выполнении действий.

Выбор тактических решений имеет в основном три условных технологических компонента.

1. В начале боя, ориентируясь лишь на оценки наблюдений, фехтовальщик выбирает действие по принципу: «Я думаю, что надо действовать следующим образом», - и применяет одну из наиболее освоенных и привычных атак (противодействий атакам) или способ подготовки.

2. Перед следующими схватками превалирует принцип: «Я думаю, что противник, скорее всего, избрал следующее тактическое намерение». Сделанный вывод вытекает из оценки последнего закончившегося фрагмента боя и предполагает, как правило, выбор альтернативного действия предшествующему намерению противника, чтобы применить, например:

- атаку в открытый сектор после применения атаки с финтом;
- атаку с финтом после применения атаки в открытый сектор;
- защиту с ответом после применения ложной атаки или короткого отступления;
- атаку на подготовку после применения защиты с ответом.

3. В бою с противником, знакомым по предыдущим боям, нередко возможны тактические намерения с учетом вывода о наиболее вероятных действиях противника по принципу: «Я думаю, что противник думает» что я думаю». В этом случае фехтовальщик, например, использовавший атаку в открытый сектор, может ее сразу же повторить.

Наличие тактической информации, позволяющей с определенной вероятностью предположить применение разновидностей атак и защит, в большинстве случаев дает положительный результат. При этом удастся менять состав применяемых действий и их маскировать.

В бою с противником, бездействующим клинком на дистанции выпада, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку в открытый сектор;
- б) атаку с батманом и уколом (ударом) в открываемый сектор.

В бою с противником, намеренным защищаться, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку с финтом в открытый сектор и уколом (ударом) в открывающийся сектор; б) атаку с батманом и переводом (переносом) в открывающийся сектор;
- в) атаку на подготовку с одним финтом и уколом (ударом) в открывающийся сектор. В бою с противником, намеренным совершить атаку в открытый сектор,

целесообразно произвольно чередовать:

- а) защиту прямую верхнюю с выбором стороны отражения клинка и ответом;
- б) защиту полукруговую нижнюю с ответом после подготавливающего отступления; в) защиту обобщающую с ответом.

В бою с противником, намеренным совершить атаку с финтом, целесообразно произвольно чередовать:

- а) защиту ложную с отступлением и защиту действительную с ответом;
- в) защиту ложную с отступлением и атаку ответную с батманом и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Важную тактическую информацию можно получить, оценивая отдельные детали в действиях противника, например:

- а) излишнюю длину сближения при выполнении атаки;
- б) замедленное отступление от атаки и запаздывающее защитное реагирование; в) выдвинутость и определенное положение клинка в начальной фазе атаки;
- г) подверженность преждевременным реагированиям на ложные атаки и защиты;
- д) завершение атак преимущественно в определенный сектор. Наличие у противников

особенностей при выполнении действий и реакций на угрозы позволяет сделать адекватный выбор тактических намерений для предстоящей ситуации и успешно применить, например:

1) простую атаку при замедленном отступлении противника или его запаздывающей защитной реакции;

2) атаку с батманом на отступающего противника с выдвинутым вперед клинком;

3) атаку на подготовку при излишне длинном сближении противника в начальной фазе атаки;

4) атаку с длинной фазой сближения и переключением на защиту с ответом от контратаки противника с отступлением;

5) атаку с длинной фазой сближения и переключением к защите от контратаки противника в определенную сторону;

6) защиту обобщающую и ответ противнику, атакующему с преждевременно выдвинутым вперед клинком;

7) защиту и ответ, предполагая атаку противника в открывающийся сектор, начиная схватку ложной преждевременной защитой в открытую сторону;

8) защиту с выбором стороны отражения клинка и ответ, вызывая ложной контратакой завершение противником атаки с однотемповым движением клинка.

Таким образом, будут созданы основы для предвидения действий противников перед схватками, освоения тактических и специальных умений, обеспечивающих эффективность применения избранных действий.

Формирование тактических качеств. Обобщенный опыт, приобретенный в тренировочных боях и соревнованиях, специализированность проявлений психических свойств фехтовальщиков, и прежде всего их интеллектуальной сферы, определяют формирование тактических качеств.

Важнейшими среди них являются: точность оценки тактического назначения действий, тактических намерений и собственного функционального состояния;

- быстрота анализа ситуаций и выбора намерений на их использование в предстоящей схватке, а также при выборе тактической модели ведения боя;

- надежность тактических умений в неожиданных схватках. Тренировочная и соревновательная практика в фехтовании способствуют также освоению тактических компонентов ведения боев, основанных на проявлениях мышления, памяти, внимания.

Специализирование мышления фехтовальщика создаются, например, возможности:

- предвидения взаимодействий с клинком противников;
- точных оценок тактической сущности специализированных движений, намерений и состояний (своих и противников);
- выбора эффективных действий в боях и точных оценок об их соответствии возникающим ситуациям.

Совершенствование памяти фехтовальщика обеспечивает:

- сопоставление оценок прошедших и предстоящих ситуаций, боев и соревнований;
- точность выполнения избранной последовательности действий в многоактных схватках, их длины и моментных характеристик;
- сбор и оценки тактической информации;
- ускорение адаптации к особенностям ведения боев с различными противниками.

Концентрирование внимания на действиях противника (без отвлечения на другие объекты между схватками) обеспечивает достижение:

- безопасной дистанции при маневрировании;
- непрерывного контроля за подготавливающими движениями клинка у противника;
- необходимых дистанционных и моментных характеристик противоборства с клинком противника;
- малой продолжительности стартовой фазы атак;
- моментного соответствия контратак, выполняемых на стартовую фазу атак противника.

Формирование тактических качеств у фехтовальщиков проходит на основе поиска наиболее эффективных намерений и действий для применения в боях, а их сочетание с волевыми усилиями в тренировках и соревнованиях позволяет спортсменам приобрести определенные устойчивые характеристики. Ведь в обстановке боя тактически выраженные мотивы для начала и завершения схваток связаны с наиболее освоенными намерениями и действиями для наступления и обороны.

Особенно эффективна конкретно ориентированная боевая практика, когда ее участникам многократно приходится действовать в неожиданных ситуациях.

Данные положения определяют необходимость моделировать в тренировках ситуации для применения действий, основанные на проявлениях различных двигательных реакций, ускоряя формирование умений, представленных «чувством боя» и оперативно избранными намерениями.

Основными критериями в оценках тактической подготовленности фехтовальщиков являются:

- использование перед началом схватки различных исходных положений клинка и дистанций, варьирование пространства поля боя, инициативы начала схватки, времени на подготовку действий;

- варьирование продолжительности и длины атак, моментных и ритмических различий при выполнении действий в бою, направленности перемещений по полю боя и движений клинком (защит, финтов, батманов, захватов), попыток нанесения уколов (ударов) в различные секторы поражаемой поверхности;

- количественные соотношения между объемами применения подготавливающих действий и действительными атаками (контратаками, защитами с ответом); количественные соотношения между объемами применения преднамеренных и экспромтных действий;

- эффективность преднамеренного выбора действий;
- владение типовыми тактическими моделями ведения боев;

- состав и количественные соотношения между разновидностями подготавливающих действий, тактических компонентов подготовки и применения атак и противодействий

атакам, используемыми ситуациями, между атаками (контратаками) в различные секторы поражаемой поверхности;

- применение помех, воздействующих на реагирования противника в ходе схваток;
- применение подготавливающих действий, вызывающих определенные тактические намерения и действия противника, затрудняющие анализ информации о намерениях спортсмена;
- приспособление к противоборству с различными противниками, ведению поединков в соревнованиях по определенной системе;
- применение комбинаций действий с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- объемы применения преднамеренных действий, действий второго намерения;
- уровень реализации тактической информации о вероятных противниках, их соревновательном опыте;
- соотношение между действиями с «тактической правотой» и установками на опережение атак противника.

VI. Правила соревнований

Представленная программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует

выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования рекомендуется выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

VII. Средства и методы восстановления

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочной и соревновательной подготовке могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

- Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревновательных боев день;

- после микроцикла соревнований;

- после макроцикла соревнований;

- постоянно.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха; построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка; подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления;

создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают в себя специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают в себя: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают в себя: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

VIII. Выполнение контрольных нормативов

Практика. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке проводится в начале и в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов. По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание; и ациклического - игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;
- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа занимающихся. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений.

Выполняются упражнения, которые позволяют оценить развитие основных физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, силу, координацию).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает в себя:

- бег 20 м с низкого старта;
- бег челноком в течение 1 минуты на отрезке 20 м;
- челночный бег 4x5 м;
- челночный бег 4x14 м;
- прыжок в длину с места;
- кистевая динамометрия;
- тройной прыжок с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег 20 м (не более 3,6 с)	Бег 20 м (не более 3,8 с)
Координация	Челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,5 с)

Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)	
Тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,4 м)	
Технико-тактический уровень	Обязательные технико-тактические показатели	

IX. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях содействует совершенствованию адаптационных возможностей организма фехтовальщика к интенсивным двигательным и психическим напряжениям, способностей к мобилизации волевых усилий и повышению устойчивости к экстремальным условиям единоборства. Организация и проведение соревнований по фехтованию и соответствие правилам ведения поединков определяют демонстрации и сопоставления уровня тренированности спортсменов, достижения высших результатов на основе слагаемых итогов серии поединков.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие протекторы, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электросабли, электрокуртки, электрошнуры

Оборудование фехтовального зала - стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Компьютер, доступ к сети Internet.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 35 лет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; дискуссионный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, соревнование, беседа, турнир.

Педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований.

3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра, эстафеты.

- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Дидактические материалы: карты упражнений, схемы боя

Информационное обеспечение: видео-, фото-, интернет- источники - для педагога, для ребенка - видео-, фото-, интернет- источники)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие/Под редакцией П.И. Пидкасистого –2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

Литература по профилю программы

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975- 216 с.
2. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1988 – 307 с.
3. Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру: Академический проект, 2011. - 112 с.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции, Министерство просвещения. - М. Просвещение, 1986 г., с изменениями - 429 с.
5. Программа для спортивных школ, к.п.н, профессор Ю.М. Бычкова, д. п. н., профессор Д.А. Тышлера, д. п. н., профессор А.Д. Мовшовича, Москва 2008 г.- 72 с.
6. Тышлер Д.А . Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997., 336 с.
7. Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. - 144 с.
8. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001 – 124 с.
9. Тышлер Д., Мовшович А. Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002 – 238 с.

Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России <http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 208 с.
2. Штейнбах, Ракита: Фехтование. Энциклопедия, Издательство: Человек, 2011 г. – 704 с.

Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России <http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области <http://www.rafencing.ru> Федерация артистического фехтования

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Контрольно-переводные вопросы к беседе 1 года обучения объединения «Фехтование» по программе «Мастерство фехтования»

□Вопросы:	Ответы:
1. Что такое атака на подготовку?	1. Атака на подготовку - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.
2. Что такое контратака?	2. Контратака - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением
3. Что такое действие подготавливающее?	3. Действие подготавливающее - без задачи нанесения или отражения укола (удара).
4. Что такое защита обобщающая?	4. Защита обобщающая - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.
5. Что такое прямая рука?	5. Прямая рука - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.
6. Что такое тактическая правота?	6. Тактическая правота - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов

Календарно-тематический план-график на 2024/2025 учебный год

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Мастерство фехтования» (базовый уровень)

год обучения: 1-й

группа: 1

Расписание:

Место проведения занятий:

№ п / п	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1 2	1 1	беседа	опрос	
2		Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	8	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
4		Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

6		Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения - скачок вперед и выпад и повторный выпад.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
7		Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
8		Атаки после подготавливающего отступления: - финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку; - финт ударом по левому и удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
9		Соревнования, посвященные Дню учителя	9	2	соревнования	соревнования	
10		Разбор соревнований. Комбинация действий: - атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением - защита и ответ ударом по маске.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	

11		Комбинация атак - выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
12		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
13		Комбинации действий: - атака второго намерения, затем повторная атака - батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
14		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
15		Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	

16		Комбинации защит: - 5-я и 3-я; - 5-я и 4-я; - 5-я и 2-я.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
17		Турнир по фехтованию памяти Елисеева Игоря Тихоновича	9	2	соревнования	соревнования	
18		Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
19		Правила соревнований. Средства восстановления	6 7	1 1	беседа	наблюдение	
20		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		Защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку. ОБДД ТБ в транспорте	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
22		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
23		Подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;	5	1	Учебно-тренировочное	Наблюдение опрос	
		ОБДД Правила поведения пешехода	2	1	беседа		
24		Защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	

		по правому боку; ОБДД Правила поведения пассажира					
25		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
26		Контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
27		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
28		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
29		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
30		Ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске; ОБДД ТБ на занятиях в объединении	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
31		Командные соревнования	9	2	соревнования	соревнования	
32		Ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
33		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	

						В	
34		Контратака ударом по руке снизу обухом.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
35		Турнир городского округа Мытищи по	9	2	соревнования	соревнования	
		фехтованию					
36		Психологическая подготовка фехтовальщика.	4	1	бесед	наблюдение	
		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	1	а учебно-тренировочное		
37		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие координации. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
38		Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.	5	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
39		Переключаться: - от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
40		Переключаться: - от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
41		Переключаться: - от контратаки к атаке.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
42		Противодействовать контратакам, произвольно чередуя: - повторные простые атаки; - атаки с действием на оружие.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	

43		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	9	2	соревнования	соревнования	
44		Разбор соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие силу.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
45		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
46		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

		ловкости. Спортивные игры..				нормативов	
47		Повторные простые атаки переносом удар по правому боку; ОБДД Дорога не место для игр	5	1	учебно-тренировочное	Наблюдение опрос	
			2	1	беседа		
48		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
49		Преднамеренно атаковать противника, совершающего: - подготавливающий показ укола; - вход в соединение;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
50		Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	

51		Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
52		Противодействовать контратакам: - простой атакой; - атакой с действием на оружие и уколom или ударом во внутренний сектор.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
53		Контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
54		Контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
55		Ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
56		Вызывать контратаки противника	5	2	учебно-	наблюдение	

		применением: - длинных сближений;			тренировочное		
57		Вызывать контратаки противника применением: - подготавливающих атак с финтами	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
58		Вызывать контратаки противника применением: - атак с действием на оружие.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
59		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольный	

		ловкости. Игры.				ых нормативов	
60		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
61		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
62		Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
63		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
64		Повторные простые атаки серия финтов и удар в открывающийся сектор. ОБДД ТБ при езде на велосипеде	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Наблюдение опрос	
65		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
66		Турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	9	2	соревнования	соревнования	
67		Батман в 4-е соединение и удар по маске;	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
68		Повторные простые атаки: - переносом удар по правому (левому) боку.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

		Атаки после подготавливающего отступления:				нормативов	
69		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
70		Ремизы: - уколom во внутренний сектор; - ударом по руке в наружный сектор.	5	2	учебно-тренировочное	наблюдение	
71		Сдача контрольных нормативов	8	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
72		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2024-2025 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2024 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2024 года.

Продолжительность 2024–2025 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2025года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2024 по 31.12.2024
- 2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025
- Зимние каникулы – с 01.01.2025 по 08.01.2025

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2024 - 31.12.2024	1 7	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2025 - 31.05.2025	1 9		М ай

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование»

Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2023/2024 учебный год

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи.	Духовно-нравственное	Работа с родителями	
октябрь	День Учителя. Государственный флаг РФ	Культурологическое Гражданско-патриотическое	«Выставки, концерты, спектакли» «Ключевые дела»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник. «Новогодний турнир»	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества.	Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	

май	День Победы. Турнир «Кубок победы»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела»	
-----	---------------------------------------	---	-----------------	--

Направления воспитательной работы:

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

Модуль

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».