Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа восточных видов единоборств Сахалинской области»

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
На заседании тренерского совета
ГБУ ДО «СШ ВВЕ»

№ 05 от 12 апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «СШ ВВЕ»
_____ Д.Т. Ким

Пр. от «12» апреля 2023 г. № 08-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФЕХТОВАНИЕ»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 234 часа

Авторы программы:
Мальгин Максим Сергеевич – заместитель директора
Лылова Анастасия Вячеславовна – инструктор-методист

Рецензенты программы:
Ким Ден Тхе – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДОП.....3
1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цель и задачи программы.....5
1.3. Содержание программы.....5
1.4. Планируемые результаты.....13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....14
2.1. Календарный учебный график.....14
2.2. Условия реализации программы.....14
2.3. Формы контроля.....15
2.4. Оценочные материалы.....16
2.5. Методические материалы.....17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДОП

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» реализуется (далее – Программа) в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа восточных видов единоборств Сахалинской области» (далее – ГБУ ДО «СШ ВВЕ»).

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Фехтование (нем. fechten – «сражаться, бороться») – система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (шпага, рапира, сабля).

Программа разработана в соответствие с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом ГБУ ДО «СШ ВВЕ».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания групп с целью охвата обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом. Фехтование занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского

организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению. Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно фехтованием детям с 8 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 8 до 11 лет. Количественный состав группы от 10 до 20 человек. Зачисление детей проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Объем программы: 234 часа.

Программа реализуется в период с 1 января по 31 декабря в течение 52 недель по 4,5 ч в неделю.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утверждённого расписания ГБУ ДО «СШ ВВЕ».

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 1,5 академических часа, (1 академический час- 40 минут)

Формы занятий: - очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, умений и навыков в фехтовании, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

• формировать основы знаний, умений при занятиях фехтованием;

• создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности фехтованием;

• обучить техническим элементам и правилам ведения боя;

• обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

• обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях фехтованием.

Развивающие:

• развить тактические навыки и умения при занятиях фехтованием;

• развить физические и специальные качества;

• расширить функциональные возможности организма;

• создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

• формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
• воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
• воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
• формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Содержание	Месяцы												**Всего**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	**74**
2	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	**132**
3	Тактическая, теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
4	Тестирование и контроль		1								1			**2**
5	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях			1									1	**2**
	Всего часов:	**20**	**20**	**20**	**19**	**19**	**19**	**19**	**20**	**20**	**20**	**19**	**19**	**234**

Содержание учебно-тренировочного плана

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).

2. Общие развивающие упражнения (Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.)

3. Прыжковая подготовка (Прыжки на месте, в движении. Прыжки с мячом. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.)

4. Игры (Салки с мячом. Чехарда. Захват знамени. Пионербол. Вышибала. Два мяча, через сетку. Борьба за мяч. 25 передач.)

5. Спортивные игры (Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.)

6. Эстафеты (Беговые. С полосой препятствий со спортивными снарядами. На внимание.)

7. Упражнения с мячом. (С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.)

Техническая подготовка

1. Изучение боевой стойки (Постановка ног. Постановка рук.)

2. Передвижение (Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад.)

3. Нанесение укола, показ (Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие)

4. Изучение позиций (Позиции 4, 6, 8, 9. Позиции 1,2,3,5,7.)

5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы (Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с батманом. Укол с батманом с шагом (вперед, назад). Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции))

6. Переводы, смены соединений (Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Взятие защит с последующим переводом. Простые атаки.)

7. Атаки (Атака с шагом вперед. Атака с выпадом. Атака с шагом (скачком), выпадом. Выпад, повторный выпад.)

Тактическая, теоретическая подготовка

1. Работа на мишени (Укол после смены соединений Укол с приседом.)

2. Работа в парах.

3. Дистанция. (Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции.)

4. Тренировочные бои.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	История фехтования	История развития фехтования в России; Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России
3	Инвентарь и оборудование	Обьяснение различий видов оружия Влияние физических упражнений на человека

Тестирование и контроль

Предварительный контроль.

Итоговый контроль.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, перелезания, лазания, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками; с набивными мячами; с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: минифутбол, пионербол, регби, баскетбол, ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		

1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Организация праздников приуроченных ко: - Дню защиты детей - Дню физкультурника 2. Профилактические беседы с элементами игр о вреде курения, алкоголя, употребления наркотиков;	По плану
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
1.3	Правила поведения до, во время и после тренировочных занятий	- Соблюдение занимающимися правил порядка и поведения в раздевалке, спортзале во время тренировочных занятий и на соревнованиях	В течении года
1.4.	Медицинский контроль	- Текущее наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, в том числе во время тренировочного занятия, по показаниям осуществлять лечебно-профилактические мероприятия; - Допуск к занятиям в соответствии с состоянием здоровья спортсмена на данный момент	В течении года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия: - тематические беседы - встречи с ветеранами ВОВ; - просмотр патриотических фильмов;	По плану
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях)	Участие в: - физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

		образовательные программы спортивной подготовки; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках, посещение музеев;	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.	Работа с родителями		
4.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях	В течении года
5.	Волонтерское движение		
5.1.	Теоретическая подготовка	- Беседа ко Дню народного единства - Беседа с элементами игр на тему «Предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних и молодёжи»	По плану
5.2	Практическая подготовка	- Участие в акции «Свеча памяти», «Бессмертный полк» - Акция «Ветеран живет рядом»: (Оказание помощи ветеранам ВОВ и труда); - 9 мая - День Победы: (Посещение парада) - День защиты детей: (Организация конкурса рисунков) - День защиты детей: (Проведение веселых стартов);	

1.4 Планируемые результаты

По окончанию программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по фехтованию, владеть основными техническими приёмами.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие знания и умения:

• знать основы знаний, умений в бою;

- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности фехтованием;
- владеть техническими элементами и правилами фехтования;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения ведения боя;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включаться в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к фехтованию, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - фехтование, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения - 01 января.
2. Окончание - 31 декабря.
3.Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 52 учебные недели по 6 часов в неделю (3 раза по 1,5 часа), общее количество часов - 234 час.
4. Продолжительность тренировочного занятия – 1,5 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 40 мин.

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по фехтованию в ГБУ ДО «СШ ВВЕ» имеется следующее оборудование, инвентарь и экипировка:

Оборудование и спортивный инвентарь для проведения тренировочных занятий по фехтованию

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастическая стенка	пролет	2
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3	Гимнастические маты	штук	4
4.	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	5
5.	Рулетка	штук	1
6.	Оружие тренировочное	штук	10
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Фехтовальная дорожка	штук	4

Спортивная экипировка

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий

1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10

Кадровое обеспечение:

Программу реализует «тренер-преподаватель» (образование – не ниже среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта; при условии отсутствия судимости и административных наказаний, арестов, прохождения медицинского осмотра и инструктажа по охране труда)

С целью профессионального роста дополнительное условие – прохождение программ повышения квалификации не реже одного раза в три года.

Информационное обеспечение программы:

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.

2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.

3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.

4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.

5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983.

6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.

7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоровья, 1977.

8. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.

9. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.

10. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.

11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1969.

12. Парамонов С. В. Подготовка шпажиста. - Киев: Здоров’я, 1986.

13. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. - М.: ФиС, 1968.

14. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: ФиС, 1970.

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

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

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

18. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: ФиС, 1993.

19. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960.

20. Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 1959.

21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 1961.

22. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.

23. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 1983.

24. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.

25. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. -: Советский спорт, 1996.

26. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должен знать спортсмен и тренер-преподаватель о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/
2. http://ruswkf.ru/
3. https://sport.sakhalin.gov.ru/
4. http://vve.sakhsport.ru/

2.3. Формы контроля

Оценка результатов освоения Программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Формы контроля:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- деятельность обучающихся во время занятий.

Предварительный контроль:

- сдача нормативов по ОФП.

Итоговый контроль:
- освоение программы завершается сдачей нормативов по ОФП. Результаты сравниваются с результатами предварительного контроля.

Для проведения итогового контроля тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в ГБУ ДО «СШ ВВЕ».

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4

2.5. Методические материалы

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Практическое занятие	Соревновательно-игровой метод	Обсуждение, Обобщение, награждение
2.	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ	Словесный метод (беседа,	Обсуждение, обобщение

		Объяснение материала	описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4.	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5.	Технико-тактическая	Объяснение	Словесный метод.	Обсуждение,

	подготовка	материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6.	Тестирование и контроль	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

Форма организации деятельности обучающихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося.

Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия, семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил ведения боя, боевые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по фехтованию и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

• метод упражнений;

• игровой;

• соревновательный;

• круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

• в целом;

• по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам фехтования и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно.

Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередовать с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 C^{o}).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждых занятиях, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствование приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.
Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:
1.Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.
Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширятся и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Техника безопасности

Общие требования безопасности:
- к занятиям по фехтованию допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься фехтованием;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по фехтованию возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия;
- недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий фехтованием обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи,
действующей в образовательном учреждении;

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию.
Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по фехтованию в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
- занятия по фехтованию должны проходить только под руководством
тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 мин до тренировочного боя обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- особое внимание на занятиях по фехтованию, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.