**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка…………………………………………………….3
2. Учебный план………………………………………………………………7
3. Методическая часть……..………………………………………………..10
4. Система контроля и зачетные требования………………………………25
5. Перечень информационного обеспечения…...………………………….27
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта фехтование (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
* Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
* Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 № 730);
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
* Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
* Приказа Министерства образования России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468);
* Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 3» г. Норильска.

Содержание Программы строится с учетом особенностей индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

*Основными задачами реализации Программы являются:*

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*Программа направлена на:*

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Программа содержит следующие предметные области:*

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* другие виды спорта и подвижные игры.

*Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.*

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов в избранном виде спорта; антидопинговые правила);
* сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

*В области других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для других видов спорта и подвижных игр правилами;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

**Наполняемость учебных групп и режим**

**учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.) | Спортивно-технические результаты |
| Спортивно-оздоровительный | | | | | |
| 1 год | 8 | 15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

**Краткая характеристика вида спорта «Фехтование»**

Фехтование – вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и избежать ответного укола. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия – на рапирах, шпагах и саблях. Правила поединков на каждом из этих видов имеют некоторые особенности.

Рапира – колющее оружие с четырехгранным клинком и небольшой гардой (гарда – круглая металлическая пластинка вокруг ручки, защищающая кисть руки фехтовальщика). Уколы можно наносить только острием. Засчитываются только уколы, наносимые в поражаемую поверхность, то есть в туловище спереди и спину до пояса. Остальные уколы не засчитываются, в случае же нанесения недействительных уколов бой останавливается.

Шпага – тяжелое колющее оружие с трехгранным клинком и гардой. При поединке на шпагах действительными считаются уколы, наносимые острием в любую часть тела противника.

Сабля (эспадрон) – легкое колющее и рубящее оружие с плоским клинком и гардой со скобой. Засчитываются как колющие, так и рубящие удары. Поражаемую поверхность образуют все части тела противника выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсмена, находящегося в боевой стойке. Удары по непоражаемой поверхности не учитываются, и бой после них не останавливается.

Фехтовальная техника включает в себя четыре основных колющих и шесть рубящих ударов, а также соответственные защиты от них и уходы.

Удары фиксируются с помощью электродатчика: конец оружия снабжен электроконтактом, к гайке (кончик ручки холодного оружия, помимо всего служащий противовесом) присоединяется провод, проходящий под курткой спортсмена и далее подведенный к табло, фиксирующему удары. Куртка у спортсменов электропроводящая. В случае нанесения действительного удара или укола с одной стороны на табло загорается красная лампа, с другой - зеленая. В случае нанесения недействительного удара или укола загорается белая лампа.

Бой проходит на дорожке длиной 14 метров. Поединок спортсмены начинают стоя на расстоянии примерно 2 метров от середины дорожки. Если в ходе поединка один из соперников пересечет линию, ограничивающую длину дорожки, ему засчитывают штрафной укол.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

Тактическая деятельность фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

Боевые действия - это движения фехтовальщиков, применяемые для решения тактических задач в отдельной схватке. Боевые действия имеют несколько тактических задач (намерений), воплощающих определенный элемент соревновательной деятельности фехтовальщиков (схема 1).

Тактические задачи по подготовке атак, защит и ответов, встречных нападений выполняются путем разведки, маскировки, вызовов, которые находят воплощение в игре оружием, маневрировании, ложных нападениях и защитах с различной угрозой безопасности. В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями фехтовальщиков и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, встречное нападение, защита), особенности их применения на различных этапах развития схватки (атаки основные, повторные, ответные, на подготовку, обоюдные, контратаки, ремизы, нападения с прямой рукой, конкретные и обобщающие защиты и ответы).

**Современное фехтование на рапирах** сформировалось в результате обобщения опыта различных национальных школ. Важнейшей чертой современного фехтования на рапирах является первостепенная значимость владения техникой, в которую каждый мастер вкладывает своеобразие, воплощенное в манере боя. На базе высокой техники действий оружием основывается и тактическая подготовка рапиристов.

Фехтование на рапирах характерно большим разнообразием средств нападения и защиты. Некоторые специалисты считают, что в подготовке рапириста самую важную часть составляют защитно-ответные действия и что в тренировочном процессе этим действиям должно уделяться наибольшее внимание. Прочное владение защитными действиями имеет громадное значение и позволяет спортсмену увереннее вести бой, легче бороться с атаками противника, смелее входить в дистанцию для атаки. Вместе с тем наблюдения за боями сильнейших рапиристов показывают, что наиболее результативными являются фехтовальщики, широко применяющие разнообразные атакующие действия, для которых характерны внезапность, быстрота, глубина и уколы в различные секторы поражаемой поверхности.

Сильнейшие рапиристы уделяют большое внимание выбору места укола. Атаки в нижние секторы, ранее мало поражаемые, уколы в бок, в спину сверху в настоящее время стали довольно распространенными и исполняются иногда чаще, чем типовые атаки в верхние секторы.

Широко применяются защиты со сближением, увеличилось использование круговых защит, а также защит с оппозицией и уклонением.

Бой рапиристов становится все более динамичным в результате увеличения длины поля боя с 12 до 14 м. Все чаще применяется атака «стрелой», которая ранее в рапирном бою встречалась сравнительно редко.

Рост значимости маневрирования вызывает необходимость тщательной работы над передвижениями, что повышает требования к силе мышц ног. Большое разнообразие технических и тактических средств ведения боя требует постоянной заботы о совершенствовании быстроты, точности, координации движений и вариативности в управлении оружием.

Большая подвижность в ходе боя, разнообразные движения оружием, необходимость поиска сектора для нанесения укола в ходе нападений приводят к расширению вариантов защитных действий, резко увеличивают уровень психических напряжений, подвижность психических процессов спортсменов. Поэтому, все более возрастает значение психологической подготовки, которая играет важнейшую роль во встрече противников, примерно равных по своей физической и технической подготовленности.

Стиль ведения боя сильнейших рапиристов в настоящее время отличается ярко выраженным атлетическим характером, быстротой и мощностью движений. Увеличение динамичности боя, его маневренности, глубина подготавливающих действий требуют от спортсменов умения внезапно переходить от одних действий к другим, молниеносно выходить в атаки выпадом и «стрелой», переключать амплитуды и ритм движений тела и рапиры.

Бой на рапирах, легком оружии, которым разрешается наносить только уколы в ограниченную поражаемую поверхность (туловище), не требует у начинающих большой физической силы, поэтому фехтованием на рапирах занимаются также и женщины.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Учебный план раскрывает:

* содержание и последовательность изучения программного материала;
* объёмы основных параметров подготовки;
* распределение объёмов основных средств тренировки;
* комплекс контрольных испытаний.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

* задачами, которые поставлены в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
* календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

**Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий |  |
| Кол-во часов в неделю | 6 |
| Количество часов в год на освоение программного материала | 312 |
| Теоретические занятия | 10 |
| Общая физическая подготовка | 202 |
| Специальная физическая подготовка | 61 |
| Обучение технике избранного вида | 31 |
| Контрольно – переводные испытания | 4 |
| Календарные соревнования | 4 |

**Навыки из других видов спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.* Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.
2. *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).
3. *БАСКЕТБОЛ.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. *ФУТБОЛ.* Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрошенным правилам.
5. *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.
6. *ПЛАВАНИЕ.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и.с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Содержание и методика работы по предметным областям**

В основу подготовки фехтовальщиков положены основополагающие принципы спортивной тренировки:

1.*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

2.*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе приемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3.*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

4.*Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5.*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

*7. Возрастание нагрузок.* Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*8. Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

*9. Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

*10.Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно считать наиболее эффективными для развития физических качеств следующие возрастные периоды:

**Выносливость** анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет.

**Быстрота** темп движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;

**Скоростно-силовые качества** с 10-12 лет до 13-14 лет; абсолютная сила: с 14 до 17 лет.

**Гибкость** с 6 до 10 лет.

**Ловкость** с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных спортсменов. Отбор и спортивная ориентация представляет собой сложный и длительный процесс.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора:

* морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
* уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
* координационные способности и способность к освоению сложных двигательных действий;
* уровень морально-волевых (психологических) качеств;
* генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

**На общеразвивающий этап** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям фехтованием

Для юных спортсменов основными задачами являются:

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения упражнений;
* разносторонняя физическая подготовленность;
* выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
* воспитание черт характера.

На данном этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке, ознакомлению с простейшими приёмами фехтования и специализированными движениями. Половина занятий приходится на подвижные и спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с основами техники. Пробуют свои силы на соревнования, сдают контрольные нормативы.

Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок.

Изучение приёмов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и движений, требует проявления внимания, которое начинающие спортсмены могут удерживать не более 10 мин. Основная часть фехтовальной тренировки предполагает изучение определённого набора фехтовальных приёмов и действий, требующих при обучении больших объёмов повторений. Поэтому, при выполнении заданий необходимо частое переключение внимания учащихся, корректное общение между учеником и тренером.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

* Строевые упражнения;
* Кроссовая подготовка
* Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
* Общеразвивающие упражнения;
* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
* Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
* Подвижные игры и эстафеты,
* Спортивные игры ( ручной мяч, футбол, волейбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

* Специализированные передвижения по дорожке;
* Имитационные упражнения с оружием;
* Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* Специализированные положения, приёмы передвижений.
* Держание оружия
* Исходное положение перед боем
* Салют
* Боевая стойка
* Позиция 6-я, 4-я
* Соединение 6-е, 4-е
* Шаг вперёд, назад
* Серия шагов вперёд, назад
* Выпад, шаг вперёд и выпад
* Специализированные движения оружием
* Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
* Имитация укола прямо с выпадом, фиксируя конечное положение клинка и закрытие назад.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Классификация тренировочных заданий**

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для планирования и организации учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФЕХТОВАНИЕМ**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки для женщин, кроме того, - жесткие бюстгальтеры, для мужчин - бандаж)

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.).

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

-фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, фехтованию, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, **применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой фехтовальщика.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки фехтовальщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный фехтовальщик должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных фехтовальщиков с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного фехтовальщика от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными фехтовальщиками должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств фехтовальщика - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у фехтовальщиков.

В процессе многолетней подготовки велосипедиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния велосипедиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными фехтовальщиками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления.* Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

*Психологические средства воспитания.* К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;

- психопрофилактика;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

*Медико-биологические средства восстановления.* Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля за выполнением Программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и сроки проведения контрольных испытаний.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контроль подготовки проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на другие программы спортивной подготовки.**

Обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи аттестации могут быть переведены на другие программы подготовки.

Для перехода необходимо:

* показать соответствующие программе спортивные соревновательные результаты;
* выполнить требования для зачисления на соответствующую программу по общей и специальной физической подготовке;
* выполнить требования соответствующей программы по освоению предметных областей.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru/)

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info/>

Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch/>

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Войтов В.Г. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапире / В.Г. Войтов, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № 9. – С. 36-39.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

5. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

10. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

11. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

12. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.