

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ФЕХТОВАНИЮ ИМЕНИ И.М. МАВЛЮТОВА»
(ОБУ ДО «СШОР ПО ФЕХТОВАНИЮ ИМЕНИ И.М. МАВЛЮТОВА»)**

Принято:
Протоколом № 1 Педагогического
совета ОБУ ДО «СШОР
по фехтованию имени И.М.
Мавлютова»

« 05 » июня 2023 г.

Утверждено:
ОБУ ДО «СШОР по фехтованию
имени И.М. Мавлютова»
г. Курск

Приказ № 01-01/2023 от 14.04.2023 г.
Директор:


А.А. Ахметгалеев


Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Спортивно-оздоровительный этап

Срок реализации: 1-10 лет

Возраст детей: 7-18 лет

Составители:

Зам. директора-начальник УСО Горякина К.И.

Курск – 2023 г.

Пояснительная записка

- 1. Содержание программы*
- 2. Формы организации и проведения образовательного процесса*
- 3. Методическое обеспечение программы*
- 4. Литература*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа относится к физкультурно-оздоровительным и содержит необходимый материал для организации процесса подготовки обучающихся к обучению фехтованию, всестороннему их физическому развитию и овладению начальными навыками физической подготовки, укреплению здоровья на спортивно-оздоровительном этапе, в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова».

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, разработана на основе программ спортивной подготовки по фехтованию, реализуемых в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова» и адаптирована для работы с детьми школьного возраста.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Актуальность программы

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной, гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. Фехтование обеспечивает гармоническое развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных

способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, а также формируются навыки общения и межличностных отношений на основе совместной досуговой деятельности.

Цель программы: создание условий для развития физических способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Основные задачи:

- Последовательное раскрытие способностей каждого обучающегося;
- Физическая подготовка и укрепление здоровья посредством физической культуры и спорта;
- Формирование нравственных ценностей личности, ее нравственное самоопределение и самореализация;
- Повышение уровня физической подготовленности и культурный досуг.

Срок реализации программы, предусматривающей занятия с занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе – от 1 года до 10 лет.

Максимальный объем образовательного процесса 6 часов в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивных группах по общей физической подготовке от 40 мин до 90 минут, не более 4,5 часов в неделю. Минимальное количество человек в группе спортивно-оздоровительного этапа составляет 10 человек, максимальное – 25.

Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.

- Организация содержательного досуга.
- Овладение способами управления своим телом.
- Приобретение базовых навыков, умений и совершенствование их в избранном виде спорта.
- Формирование общей культуры, использование возможностей физической культуры и спорта в совершенствовании нравственного, патриотического, эстетического и интеллектуального развития.

Для занятий в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова» принимаются дети в возрасте от 7-ти лет по письменному заявлению родителей, предоставляющие медицинскую справку о том, что они не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Основные принципы программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач

**1. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Тренировочный процесс спортивной школы состоит из 5 этапов: 4-х этапов спортивной подготовки и 1-го спортивно-оздоровительного:

- спортивно-оздоровительный этап (от 1 года до 10 лет);
- возраст занимающихся 7-18 лет.

Соотношение объемов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (от 42 до 48 недель)

Спортивно-оздоровительный этап	
Теория	10%
ОФП	30%
СФП	20%
Подвижные игры	40%

**1.1. Учебно-тренировочный план подготовки в группах ОФП
Примерный годовой план
(максимальные объемы нагрузки)**

№п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
1.	Общая физическая подготовка	65
2.	Специальная физическая подготовка	43
3.	Теоретическая подготовка	22
4.	Восстановительные мероприятия	-
5.	Медицинское обследование	1 (1-й год, 2 раза в год)
6.	Подвижные игры	86
Общее максимальное количество часов		216

**1.2. Примерный годовой план распределения часов
для групп ОФП
(в таблице указаны максимальные показатели
в астрономических часах)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	1,5	2	2	2	2	2	2	2	1	1,5	
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6,5	5,5	
Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4,5	4,5	
Подвижные игры	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		1
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1		
Всего в месяц	18	18,5	20	20	20	20	20	20	20	20	18,5	
Всего (max) в год	216											

1.3. Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимально важного количества обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- Выявление склонности и пригодности для дальнейших занятий избранным видом спорта;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям;
- Утверждение здорового образа жизни;
- Освоение основ личной гигиены и самоконтроля;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

Основные средства и методы тренировки:

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и

других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

2. Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Игровая;
- Выполнение учебных нормативов;
- Участие в соревнованиях ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова».

Результатом освоения программы должно стать:

- Улучшение состояния здоровья обучающихся;
- Выполнение контрольных нормативов;
- Переход на следующий этап обучения - этап начальной подготовки.

2.1. Теоретический материал для спортивно-оздоровительных групп

Теоретический материал:

- Физическая культура и спорт (2 часа)
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
- Оборудование и инвентарь.

- Правила поведения в спортивном зале.
- Правила безопасности на занятиях по фехтованию.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Практический материал

- Общая физическая подготовка:

Упражнения на гибкость;

Упражнения для развития ловкости;

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах;

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Бег с ускорением.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

2.2. Внешкольная деятельность

Внешкольная деятельность включает в себя мероприятия, способствующие:

- Организации досуга обучающихся ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова», повышению их культурного уровня;

- Приобретению знаний и умений по широкому кругу интересов.

Формы организации деятельности:

- Спортивные праздники, соревнования,
- Экскурсии;
- Профильные спортивно-оздоровительные и выездные лагеря;
- Спортивные вечера;
- Оформление стендов,
- Информация о работе, и выступлениях на соревнованиях в СМИ и сети интернет;
- Создание презентаций, публикаций;
- Соревнования, посвященные знаменательным и памятным датам.

Работа учреждения с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- Родительские собрания;
- Консультации;
- Беседы;
- Оказание помощи в воспитании;
- Работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- Чествование победителей.

Такой вид деятельности как традиции определяет значимость учреждения в системе Министерства физической культуры и спорта Курской области и направлен на подготовку обучающихся высоких спортивных разрядов, выявление лучших спортсменов и тренеров-преподавателей, чествование выпускников и ветеранов.

Формы организации деятельности:

- День рождения учреждения;
- Спортивные мероприятия по открытию спортивных объектов Курской области;

- Участие в организации показательных выступлений перед школьниками города, трудовыми коллективами;
- Организация и проведение районных, городских, областных соревнований;
- Ежегодные новогодние веселые старты для новичков в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова».

2.3. Деятельность по охране жизни и здоровья обучающихся

Деятельность по охране жизни и здоровья обучающихся, является одним из основных видов деятельности, так как обеспечивает возможность высокоэффективного образовательного процесса и направлена на укрепление здоровья и достижение поставленных жизненных задач.

Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, утвержденные в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова».

Формы организации деятельности:

- Медико-просветительская работа;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Правила пользования спортивным инвентарём;
- Оказание первой доврачебной помощи;
- Личная гигиена;
- Правила самоконтроля;
- Правила поведения в общественных местах

Формы педагогического контроля:

- Определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- Динамика роста спортивных результатов;
- Определение физического состояния и здоровья обучающихся.

2.4. Организация тренировочного процесса

ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова» - учреждение, призванное способствовать самосовершенствованию личности

обучающихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. Тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Занятия с обучающимися проводятся в специально оборудованном спортивном зале ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова», в летний период – на спортивной площадке ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова», на базе профильных лагерей и летних спортивно-оздоровительных баз. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. Организация и проведение тренировочного процесса в ОБУ ДО «СШОР по фехтованию имени И.М. Мавлютова» на спортивно-оздоровительном этапе регламентируется планом и расписанием занятий, планом работы школы. Вся учебная документация разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности спортивных школ.

Тренировочные занятия проводятся со всем составом или индивидуально в соответствии с утвержденным расписанием, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год для вновь зачисленных обучающихся в группах ОФП начинается с 1 сентября и продолжается в течение календарного года, в летнее каникулярное время возможно, в условиях профильного спортивно-оздоровительного лагеря. Для достижения желаемого результата необходимо не только усилие тренера-преподавателя, но и соответствующая активность обучающихся.

Качественная образовательная и тренировочная среда должна обеспечивать в равной мере возможность для личного роста участников процесса: тренеров-преподавателей и обучающихся. Школа фехтования обеспечивает соответствующий уровень санитарно-гигиенических норм,

жизни и здоровья обучающихся, уважение личности обучающихся, возможность реализации и развития способностей обучающихся.

Занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе способствуют:

- соблюдению режима дня и правил личной гигиены;
- стремлению стать сильным, быстрым, ловким и закаленным;
- желанию пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

Оценка результатов деятельности учреждения определяется:

- соответствием программы типовому положению, Уставу учреждения.
- оценкой соответствия методов, средств, форм тренировочного процесса возрасту, интересам и потребностям обучающихся;
- оценкой результативности реализуемых программы по сохранности контингента обучающихся, по уровню достижений обучающихся;
- оценкой содержания и организации тренировочного процесса;
- социальными связями;
- организацией летней оздоровительной работы;

2.5. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы

Основной целью тренировочного процесса учреждения является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого обучающегося. Для достижения ожидаемого результата в Учреждении создаются условия, комфортная среда, где обучающийся должен чувствовать себя комфортно.

Комфортная среда – комплекс необходимых условий, при выполнении которых обучающийся получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- содержания программ и их гибкости, вариативности, инновационности;

- количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- обеспечение образовательного процесса высококвалифицированными кадрами.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности тренеров-преподавателей, преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

2.4. Медико-санитарное обеспечение программы.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузки к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: «по желанию – рекомендуется – обязательно». Регулярный контроль состояния здоровья и уровня подготовленности есть важнейшая часть образовательного процесса. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход и контроль. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках текущего комплексного обследования для отслеживания роста физического развития и состояния обучающихся, корректировки тренировочных планов в разделах «объемов» и «интенсивности».

Контроль техники безопасности при проведении тренировочных занятий проводится с целью исключения травматизма и несчастных случаев в соответствии с типовыми инструкциями по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Санитарно-просветительская работа включает в себя ряд мероприятий:

- обслуживание соревнований;
- проведение бесед на медицинские темы;

- проведение родительских собраний;

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Средства:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательных действий.

Методы организации занятий:

- Игровой метод;
- Поточный метод;
- Повторный метод;
- Метод групповых занятий;
- Круговой метод;
- Метод индивидуальных заданий.

Основной формой проведения занятия является тренировочное занятие.

Тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач тренировки, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Основная часть. Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры),

направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Заключительная часть. В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ф.И. Гришина – Изд. 4-е – Ростов Н/Д Феникс, 2014 год
3. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Фехтование, Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович,- М.: Советский спорт, 2004 год.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002 год.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004 год.
6. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. 2-е изд. – СПб. Речь. Образовательный проект; М:Сфера, 2009 год.
7. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие/Б.Х. Ланда. М. Советский спорт, 2011 год.