

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1

№ 1 от «23» 05 2018 г.

Явгель Н. Е.

/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1813 от «24» 08 2018 г.

генеральный директор

М. Р. Катунькова



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

для этапов: совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства
(ССМ-1,2,3; ВСМ)
разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта фехтование
(утвержден приказом Министерства спорта России
от 19 января 2018 г. № 40)

Срок реализации: без ограничений

Возраст учащихся: с 13 лет

Разработчик:

Шелохнева Валентина

Алексеевна, инструктор-

методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета

№ 4 от «30» 08 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» разработана в соответствии с Федеральными законами: от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Федерального органа управления спортом и образованием, обобщения передового опыта работы со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития дисциплин фехтования. Настоящая Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Программа разработана цикл спортивной подготовки физических лиц по виду спорта фехтование, состоящий из двух этапов подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы спортивной подготовки от 13 лет.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки;

- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации; Основная функция программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции программы - физическое образование, физическое воспитание.

Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 10

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	10	12
Общее количество часов в год	1456	1664
Общее количество тренировок в год	520	624

Таблица № 22

План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла	Периоды											
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Соревнования:												
-контрольные			X		X	X		X	X			
-официальные (календарные)				X	X	X	X	X	X			
Разделы подготовки												

