

Структура тренировочного занятия по фехтованию.

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Каждое тренировочное занятие представляет собой определенное звено в общей цепи учебно-тренировочного процесса. Содержание тренировочного занятия определяется на основе рабочего плана, который разрабатывается тренером на период обучения, квартал или месяц в соответствии с программой и учебным планом.

Тренировочное занятие в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения. (продолжительность занятия 2 часа 15 минут).

Часть занятия	Задачи занятия	Содержание занятия
Подготовительная часть (30 минут)	Организация занимающихся (построение) Подготовка к нагрузкам (разминка) Специальные двигательные качества.	Построение, проверка. Бег, беговые упражнения, упражнения для подвижности суставов, быстроты и ловкости. Передвижения в боевой стойке, выпады, шаги выпады, флешь атаки. Работа на мишени, уколы прямо, с аппозицией.
Основная часть (85 минут)	Освоение техники и тактики фехтования Развитие волевых	Упражнения в парах: - уколы прямо, - с переводом, - защита ответ, - атака выпадом с переводом. -взаимные индивидуальные уроки. Проведение боев на

	качеств и специальной тренированности	аппарате: - по заданию - на счет - анализ боев Проведение эстафет
Заключительная часть (20 минут)	Снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения	Ходьба, упражнение на расслабление, работа на гибкость. Подведение итогов занятия, и задание на самостоятельную подготовку.

Подготовительная часть тренировочного занятия начинается с построения группы, приветствия и проверки присутствующих по журналу. Затем сообщается тема занятия и краткое его содержание. Затем приступают к выполнению упражнений, бега. Далее проводятся упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, особое внимание обращается на подготовку мышц и связок нижних конечностей, на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных, плечевых суставах. От заданий на развитие гибкости переходят к силовым и скоростно-силовым упражнениям.

Далее в подготовительной части тренировочного занятия проводится совершенствование передвижения в спокойном ритме и в сочетании с атаками, передвижение в парах с сохранением дистанции. В конце подготовительной части проводится работа с оружием на мишени.

Основная часть тренировочного занятия строится по следующей схеме: повторение приемов изученных на предыдущих занятиях, изучение новых приемов и действий, тренировка в применении действий в учебно-тренировочном бою. Дав задание, тренер, наблюдает за работой в парах и делает замечания. Если спортсмен плохо усвоил задание, то тренер занимает позицию партнера и еще раз показывает и объясняет, как надо правильно действовать. Необходимо стремиться, чтобы на каждом занятии отрабатывались как атакующие, так и защитные и ответные действия. В конце основной части занятия отводится время на установку фехтовального оборудования и проведения учебно-тренировочных боев по заданию и на результат. В конце боя тренер проводит краткий анализ удачных и неудачных действий спортсмена.

Для повышения эмоциональности занятий и развития необходимых качеств в конце основной части могут проводиться эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Заключительная часть занятия направлена на приведение спортсменов в относительно спокойное состояние. Это достигается с помощью небыстрой ходьбы, упражнениями на расслабление и гибкость. После этих упражнений проводится уборка инвентаря, фехтовальных аппаратов, экипировки, затем подводятся итоги занятий и даются задания на самостоятельную подготовку.

Составил: Щеглова О.В.

Список литературы:

1. Физическая подготовка юных фехтовальщиков Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович Москва «Советский спорт» 1996г.
2. Фехтование Д.А.Тышлер, Москва 1978г.
3. Тренировка фехтовальщиков на шпагах Д.А.Тышлер, Ю.Т. Смоляков, Минск 1976г.
4. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, А.Д. Мовшович, Москва 2002г.