

Муниципальное бюджетное учреждение спорта

«Одинцовская спортивная школа

Олимпийского резерва по фехтованию

« Утверждаю»

Директор МБУС ОСШОР

по фехтованию

(Е.И. Вольский)



« 24 » марта 2020 г.

**Программа дистанционной подготовки спортсменов на
период действия особого режима.**

Год составления программы 2020 г.

Программа дистанционной подготовки спортсменов МБУС ОСШОР по фехтованию на период действия особого режима.

Тренер переводится на дистанционную работу с предусмотренной формой контроля за выполнением заданий в мессенджерах (группы/чаты). Количество часов на организацию спортивной подготовки зависит от плана тренировочной работы. На предоставление задания и сбор отчетной информации групп начальной подготовки и тренировочного этапа тренером затрачивается 2 часа в день, а для работы по индивидуальным планам со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 3 часа в день. Отчеты от занимающихся в письменном виде, формате фото/видео, онлайн видео ресурсов предоставлять ежедневно в администрацию спортивной школы.

Целью дистанционного занятия является подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

План самостоятельных тренировочных занятий для занимающихся групп начальной подготовки.

Подготовительная часть.

Разминка, подготовка организма к нагрузкам 15 мин.:

бег на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения для подвижности суставов.

Основная часть.

- 1.Комплекс упражнений для развития гибкости
- 2.Упражнения для развития силы
- 3.Силовые упражнения с использованием гантелей, экспандера, спортивного резинового жгута, штанги и т.д.

Примерные упражнения с гимнастическим жгутом.

1. Работа на бицепс. Для этого необходимо встать на жгут, взять его в руки и начать сгибать их в локтевом суставе. Работа со жгутом принципиально отличается от работы со штангой. Ведь штанга напрягает ваши мышцы одинаково на протяжении всего подхода, а резиновый жгут увеличивает сопротивление постепенно.
2. Прокачка грудных мышц. Для этого нужно привязать ленту к любому удобному предмету, например, к кровати. Далее, необходимо руками взяться за лямки, и отойти вперёд на 2 шага. Это делается для создания натяжения, чтобы приходилось прикладывать больше сил для выполнения движения. Начинайте двигать руки вперёд и в верхней точке сводите их. Такое движение идентично жиму гантелей лёжа.

3. Отведение бедра в сторону и назад. Одной ногой вы наступаете на жгут, а второй цепляетесь за него. Необходимо максимально далеко отвести бедро от исходного положения. Чем дальше, тем лучше.
4. Тяга к поясу — отличное упражнение для спины. Для проработки спины необходимо закрепить жгут под ногами. Оставьте такую часть жгута, чтобы тянуть вам было довольно трудно. Возьмитесь рукой за петлю, и наклонитесь. Спина должна быть прямая. Тянуть нужно к поясу. Такое движение идентично любой горизонтальной тяге со штангами и гантелями.
5. Проработка пресса с помощью жгута увеличит эффективность ваших тренировок. Для этого необходимо привязать его за головой. Например, можно привязать его к батарее. Дальше необходимо расположиться головой к батарее и взять ленту в руки, после чего начать выполнять упражнения для пресса. Увеличение сопротивления по мере приближения к верхней точке сделает ваш пресс более рельефным.

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление 15 мин.

План самостоятельных тренировочных занятий для занимающихся групп тренировочного этапа.

Подготовительная часть.

Разминка, подготовка организма к нагрузкам 15 мин.:

бег на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения для подвижности суставов.

Основная часть. **ОФП.**

1. Комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств
2. Упражнения на развитие гибкости
3. Упражнения на развитие выносливости
4. Идеомоторная тренировка.

Примерные упражнения для **СФП.**

1. Шаги в фехтовальной стойке вперед и назад
2. Два шага вперед и шаг назад. Два шага назад и шаг вперед
3. Семенящий шаг на месте, два шага вперед, семенящий шаг на месте и два шага назад.
4. Скачки назад и вперед

5. Полувыпад
6. Выпад, закрыться назад, выпад, закрыться вперед
7. Шаг вперед, выпад
8. Апель выпад
9. Шаг вперед, апель выпад

Комбинация приемов передвижений:

- выпад и шаг и выпад;
- шаг и выпад и выпад;
- выпад и «стрела».

Позиция 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е.

Упражнения на мишени

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-ой и 7-й позиций;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Комбинации ранее изученных защит одновременно с шагом назад и уколом прямо с полувыпадом, уколом с переводом и полувыпадом.

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения, упражнения на растяжку 15мин.

План самостоятельных индивидуальных занятий для занимающихся групп спортивного совершенствования.

Подготовительная часть.

Разминка, подготовка организма к нагрузкам 15 мин.:

бег на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения для подвижности суставов.

ОФП

1. Силовые упражнения (отжимания)
2. Упражнения на координацию
3. Упражнения со скакалкой, с гимнастическим жгутом, с теннисным мячом.
4. Упражнения на пресс
5. Упражнения на расслабление

СФП

1. Специализированные упражнения: боевая стойка; серия шагов вперед, назад; полувывод; выпад.
2. Специализированные движения оружием: круговые движения клинком; имитация захвата 4, 6, 7, 8. Захват 4 укол с полувыводом; захват круг 4 укол с выведением; захват круг 6 укол с выведением; захват круг 4 укол с переводом и выведением.
3. Комбинации раннее изученных защит одновременно с шагом назад и уколом прямо с полувыводом, уколом с переводом и полувыводом.

Упражнения на мишени

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения, упражнения на растяжку 15 мин.

План самостоятельных индивидуальных занятий для занимающихся групп высшего спортивного мастерства.

Подготовительная часть.

Разминка, подготовка организма к нагрузкам 15 мин.:

бег на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения для подвижности суставов.

ОФП

1. Силовые упражнения (отжимания)
2. Упражнения на координацию

3. Упражнения со скакалкой, с гимнастическим жгутом, с теннисным мячом.

4. Упражнения на пресс

5. Упражнения на расслабление

СФП

1. Упражнения в боевой стойке, стоя на месте (поднятие пяток поочередно и одновременно; медленные приседания в нижнюю стойку; показ укола прямо и с переводом и др.)

2. Серия шагов вперед и назад

3. Приемы передвижений с оружием

4. Комбинация шагов, выпадов с имитацией захватов прямых и круговых

5. Упражнения с вращением оружия усилием только одних пальцев, а также с полной амплитудой движением защиты прямых и круговых.

6. Упражнения в боевой стойке с резинкой (имитация захватов 4,6, 9, круг 4, круг 6 с уколом)

7. Передвижения в боевой стойке: шаги вперед, назад; полушаг вперед; полушаг назад; полушаг вперед-закрыться и два шага вперед; полушаг назад-закрыться и два шага назад .

8. Специализированные движения оружием: имитация захватов 4,6,7,8,9; круговых захватов 4,6- укол прямо и с переводом; имитация захвата 4 –укол с переводом и выпадом; имитация захвата 6- укол с переводом и полувыпадом; укол прямо с выпадом и закрытием в контрепост – ответ прямо; выпад – ремиз; укол с выпадом через круговой захват (на выбор).

Упражнения на мишени

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения, упражнения на растяжку 15мин.

Программа дистанционной подготовки составлена на основе Программы спортивной подготовки по виду спорта фехтование на период действия особого режима.