

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮЦ Волгограда  
от «05» апреля 20 23 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
  
Т.М. Минина  
Приказ от «31» апреля 20 23 г. № 349

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фехтование»**

Возраст учащихся: 8 – 18 лет  
Срок реализации: 5 лет

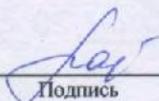
Автор-составитель:  
Машкова Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фехтование»: Машкова Светлана Николаевна  
ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:  
*Машкова Светлана Николаевна*

Председатель Малого педагогического совета

  
\_\_\_\_\_ (Л.А. Бакеева)  
Подпись ФИО

## Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	31
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	36
2.2.	Условия реализации программы	37
2.3.	Формы аттестации	38
2.4.	Оценочные материалы	38
2.5.	Методические материалы	39
2.6.	Список литературы	41

## **Раздел № 1 № «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Общая характеристика программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование» была разработана и внедрена в практику с целью привлечения учащихся к регулярным занятиям этим видом спорта. Современное фехтование относится к группе спортивных единоборств, является увлекательным и полезным видом спорта, крайне разносторонне воздействующим на ребенка.

Данная программа раскрывает специфику и сущность фехтования в системе физического воспитания детей. Поставленные цели и задачи направлены на гармоничное развитие личности учащихся, воспитания у них физических, психологических и нравственных качеств. Предлагаемые формы и методы проведения занятий позволяет педагогу создать условия для эффективного усвоения программного материала. Четко прослеживается связь теории с практикой, а также содержания программы с ожидаемыми знаниями и умениями учащихся по годам обучения.

Занятия фехтованием дают возможность не только занять учащихся в свободное от школы время, привить здоровый образ жизни, но и позволяют развить такие качества как ловкость, быстроту движений, силу, выносливость.

**Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** - обусловлена тем, что в настоящее время резко снижена физическая активность детей, происходит ослабление иммунной, сердечно-сосудистой и других систем организма, что приводит уже в раннем возрасте к усилению заболеваемости.

Занятия фехтованием способствуют компенсации данных негативных явлений. Систематические занятия фехтованием не только укрепляют здоровье учащихся, но и формируют морально-этические установки и черты характера, соответствующие высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики. Регулярные занятия этим видом спорта развивают ловкость, быстроту движений, силу и выносливость, быстроту ориентировки, решительность. Сам сюжет фехтовального поединка наполняет занятия глубоким психологическим содержанием, тем более что условность акта поражения противника (только легкое прикосновение оружием к его телу в границах, разрешаемых правилами соревнований) уравнивает спортсменов разного телосложения и возраста, превращая поединок в яркую интеллектуальную борьбу.

Для умения беспристрастно оценивать своих противников, боевые ситуации, разумно рисковать, проявлять выдержку и самообладание, необходима психологическая подготовка спортсмена.

Мастерство владения оружием, дух честного поединка с клинком в руках сродни воинской доблести, глубоко почитаемой в нашем народе и имеющей глубокие исторические корни.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе:

- программы по фехтованию для ДЮСШ и СДЮШОР под редакцией доктора педагогических наук, профессора Д. А. Тышлера;
- учебника «Спортивное фехтование» для ВУЗов физической культуры под общей редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Д.А. Тышлера;
- учебника серии «Педагогика. Технологии. Фехтование от новичка до чемпиона»,
- многолетнего опыта руководства кружком фехтования.

**Педагогическая целесообразность** программы, заключается в том, что систематические занятия фехтованием не только укрепляют здоровье учащихся, но и формируют морально-этические установки и черты характера, соответствующие высоким нормам морали, гражданкой и спортивной этики. Главным воспитательными факторами являются:

- личный пример и педагогическая квалификация педагога;
- четкая и творческая организация занятий;
- формирование и укрепление дружеских взаимоотношений в группе в решении общих задач;
- личный пример и наставничество более опытных спортсменов;
- творческое участие учащихся в составлении планов на очередной этап.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы является анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков на шпагах, акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

**Адресат программы** – учащиеся школьного возраста 8-18 лет. Максимальное количество человек в группе - 20 человек, минимальное - 15 человек.

Программа разработана для работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста от 8 до 18 лет. К занятиям допускаются учащиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься фехтованием. На основании медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявления, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания.

Одной из характерных особенностей физического развития детей более старшего возраста является усиленный рост, вследствие чего появляется определенное несоответствие между активным ростом и замедленным развитием сердечно - сосудистой системы. Это отставание сердечно – сосудистой системы может приводить к неадекватным реакциям на различные нагрузки, особенно с быстрыми переключениями от одних действий к другим. Телосложение мальчиков и девочек в этом возрасте отличается непропорциональностью. Движения характерны некоторой скованностью, а иногда неуклюжестью.

Процессы возбуждения заметно превалируют над процессами торможения. Поэтому многократное повторение в процессе занятий однообразных упражнений вызывает быстрое утомление, снижение к ним интереса, медленное освоение боевых средств и недостаточный перенос их в условия соревновательного боя.

В подростковом возрасте продолжается усиленный рост тела и развитие всех органов и систем. В этот период отмечается заметное увеличение силы, улучшение координации движений и значительное повышение показателей скоростно-силовых качеств. Все это позволяет увеличить объем и интенсивность нагрузок. В этом возрасте успешно осваивают сложно-координационные упражнения.

Однако сердечно - сосудистая система продолжает отставать в своем развитии от других систем организма, вследствие чего юные спортсмены в этом возрасте обладают недостаточной выносливостью к длительным нагрузкам. Поэтому на занятиях наряду с общим повышением нагрузок необходимо

избегать длительной однообразной работы, предусматривать отдых и переключения.

Одной из важнейших педагогических задач на этом этапе является привитие фехтовальщикам интереса к парным упражнениям. Постепенно усложняя их и вводя все в большей степени элементы тактической борьбы, педагог должен формировать творческое отношение ребят к занятиям, что является одним из необходимых условий успешного овладения техникой и тактикой фехтования.

**Уровень программы, объем и сроки реализации программы** - продолжительность образовательного процесса – 1080 академических часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы - 5 лет.

Часы обучения:

- 1 год обучения (216 часов);
- 2 год обучения (216 часов);
- 3 год обучения (216 часов);
- 4 год обучения (216 часов);
- 5 год обучения (216 часов).

Освоение программы делится на периоды:

- предварительной подготовки (1год обучения);
- начальной спортивной специализации (2-3 год обучения);
- углубленной специализации (4-5 год обучения).

Уровень программы – базовый.

**Формы обучения** – очная форма.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество академических часов в год – 216 часов.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** - учащиеся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка, что обеспечивает высокое качество работы в коллективе, способствует социализации, созданию комфортной психологической обстановки на занятиях.

В связи с несовпадением с расписанием уроков у учащихся в общеобразовательных учреждениях города с расписанием учебных занятий

групп в МОУ ДЮЦ Волгограда, группы могут быть смешанными по годам обучения и возрастному составу.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает себя необходимую информацию о теме и предмете приема.

Занятия в рамках программы проводятся в форме:

- упражнений без противника (упражнения на мишени);
- парных упражнений, которые включают в себя рипостную игру, контры, боевую практику, коллективное выполнение по сигналам педагога;
- индивидуального занятия с педагогом;
- спортивных соревнований.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для всестороннего развития личности учащегося посредством систематических занятий фехтованием.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

**Задачи 1 года обучения:**

**Образовательные (предметные) задачи:**

- дать общие сведения о спортивном фехтовании;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по фехтованию;
- обучить базовой технике передвижений и действий с оружием.
- дать общие сведения о санитарной гигиене и техники безопасности при проведении занятий;

**Личностные задачи:**

- научить анализировать свои и чужие ошибки, учиться на них, выбирать из множества решений единственно правильное, планировать свою деятельность, работать самостоятельно;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережное отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные задачи:**

- привить интерес к занятиям фехтованием;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий фехтованием;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий по фехтованию и способности конструктивно действовать в ситуации успеха.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### ***Образовательные (предметные) задачи:***

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- научить выполнять более сложные технические элементы;
- научить основам тактики фехтования;
- обучить первоначальным навыкам судейства и навыкам в его применении;
- развить физические качества скоростно-силовой выносливости, скорости двигательных реакций и скорости единичных движений.

#### ***Личностные задачи:***

- формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формировать начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### ***Метапредметные задачи:***

- формировать готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; научить излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- научить определять общие цели и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формировать готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- научить базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Задачи 3 года обучения:**

#### ***Образовательные (предметные) задачи:***

- повышение сложности, объема и интенсивности упражнений;
- обучить тактическим навыкам изменения тактики боя;
- овладеть судейскими навыкам;

- формировать специальные физические качества фехтовальщика;
- способствовать выполнению спортивного разряда.

***Личностные задачи:***

- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- формировать основы экологической культуры, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

***Метапредметные задачи:***

- формировать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- научить оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения во время учебно-боевой и соревновательной деятельности;

- научить осознанно, использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

***Задачи 4-5 года обучения:***

***Образовательные (предметные) задачи:***

- совершенствовать технические и тактические приемы, активно применять их в учебно-боевой и соревновательной деятельности;

- знать основные стили ведения боя;

- совершенствовать технику и тактику фехтования в зависимости от индивидуальных стилей ведения боя;

- способствовать повышению спортивного разряда;

- способствовать применению судейских навыков на соревнованиях.

***Личностные задачи:***

- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные задачи:**

- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практ ика	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
<b>1.</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Теоретическая проверка знаний
1.1.	Введение. История фехтования в городе Волгограде	2	2	-	
1.2.	Техника безопасности и профилактика спортивных травм при занятиях фехтованием.	2	2	-	
1.3.	Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная подготовка фехтовальщика</b>	<b>86</b>	-	<b>86</b>	Выполнение контрольных нормативов
2.1.	Физические упражнения на «наращивание мышечной массы».	10	-	10	
2.2.	Скоростные и беговые упражнения.	36	-	36	

2.3.	Специальные физические упражнения.	30	-	30	
2.4.	Упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого пояса, пояснично-крестцового, рук и ног.	10	-	10	
<b>3.</b>	<b>Основные передвижения фехтовальщика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Сравнение с исходными данными
3.1.	Изучение боевой стойки.	10	-	10	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	
<b>II модуль (январь – май)</b>					
<b>3.</b>	<b>Основные передвижения фехтовальщика</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Сравнение с исходными данными
3.2.	Передвижения в фехтовальной стойке.	30	-	30	
3.3.	Фехтовальные позиции и соединения при работе с оружием.	14	-	14	
3.4.	Понятие о дистанции и упражнения в ней.	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Основы тактики фехтования</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Контрольный опрос
4.1.	Фехтовальные понятия и терминология.	2	2	-	
4.2.	Подготавливающие действия фехтовальщика.	2	2	-	
4.3.	Действия нападения (простые атаки).	2	2	-	
4.4.	Действия обороны (пассивная оборона-защита)	2	2	-	
<b>5.</b>	<b>Основы техники фехтования</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Контрольное или итоговое занятие по каждой теме
5.1.	Отработка уколов на мишени.	10	-	10	
5.2.	Отработка уколов в руку из разных положений.	16	-	16	
5.3.	Изучение атакующих действий.	6	-	6	
5.4.	Изучение оборонительных действий.	8	-	8	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос
6.1.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	
<b>7.</b>	<b>Учебно-тренировочные бои</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Бои с ведением счета
7.1.	Учебно-тренировочные бои без защит и действий на оружие.	4	-	4	
7.2.	Учебно-тренировочные бои с уколом на руку.	6	-	6	
<b>8.</b>	<b>Контрольные и специальные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Сравнение с табличными данными
8.1.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>114</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

## Учебный план 2 года обучения

№ n/n	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теори я	Практ ика	
<b>I модуль (сентябрь – декабрь)</b>					
<b>1.</b>	<b>Правила соревнований</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Опрос, судейская практика
1.1.	Изучение правил. Судейство тренировочных боев	4	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая специальная подготовка фехтовальщика.</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>76</b>	Выполнение нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	50	-	50	
2.2.	Специальные упражнения.	26	-	26	
<b>3.</b>	<b>Передвижения фехтовальщика</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Выполнение базовых упражнений
3.1.	Передвижения шагами.	16	-	16	
3.2.	Передвижения с подключением выпада.	6	-	6	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	
<b>II модуль (январь – май)</b>					
<b>3.</b>	<b>Передвижения фехтовальщика</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Выполнение базовых упражнений
3.2.	Передвижения с подключением выпада.	18	-	18	
<b>4.</b>	<b>Техника фехтования</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	Выполнение приемов по каждой теме
4.1.	Изучение приемов обкалывания руки.	16	-	16	
4.2.	Изучение атакующих и оппозиционных уколов.	10	-	10	
4.3.	Изучение приемов обкалывания ноги.	4	-	4	
4.4.	Основные варианты выполнения контратак в руку.	12	-	12	
4.5.	Изучение круговых защит.	18	-	18	
<b>5.</b>	<b>Тактика фехтования</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Опрос
5.1.	Основные действия и противодействия.	2	2	-	
5.2.	Простая атака. Поводы для применения простых атак.	2	2	-	
5.3.	Подготовка ситуаций для атак защищающихся противников.	2	2	2	
<b>6.</b>	<b>Основы судейской практики</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Судейство тренировочного боя
6.1.	Углубленное изучение правил соревнований и применение их на практике.	6	2	4	
<b>7.</b>	<b>Основы психологической подготовки спортсмена</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Тестирование, анкетирование
7.1.	Теоретический раздел: концентрация, распределение и переключение внимания.	2	2	-	

7.2.	Практические занятия: упражнения с применением теоретической части, а так же тестирование.	4	2	2	
<b>8.</b>	<b>Учебно-тренировочные бои</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Отслеживание выполнения приемов
8.1.	Учебные бои с заданием.	8	-	8	
8.2.	Скоростные бои на время, бои без защит.	4	-	4	
<b>9.</b>	<b>Контрольные и специальные нормативы.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Сравнение с табличными данными
9.1.	Выполнение контрольных и специальных нормативов.	4	-	4	
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ n/n	Наименования тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теори я	Практ ика	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
1.	Общая специальная подготовка фехтовальщика	<b>50</b>	-	<b>50</b>	Выполнение базовых упражнений с соблюдением нормативного формата
1.1.	Общеразвивающие упражнения.	20	-	20	
1.2.	Специальные упражнения.	30	-	30	
<b>2.</b>	<b>Техническое мастерство.</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	Контрольное выполнение приемов по каждой теме
2.1.	Изучение укола в руку захлестом	6	-	6	
2.2.	Изучение укола в ногу с поднятой гардой и отвесно-вниз.	10	-	10	
2.3.	Атака броском с уколами в руку и предплечье.	6	-	6	
2.4.	Применение повторных атак.	4	-	4	
2.5.	Контратаки уколом в кисть с углом и в руку с убиранием ноги.	16	-	16	
2.6.	Применение защит с движением вперед.	6	-	6	
2.7.	Ответы с оппозицией.	4	-	4	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>102</b>	<b>-</b>	<b>102</b>	
II модуль (январь – май)					
<b>2.</b>	<b>Техническое мастерство.</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Контрольное выполнение приемов по каждой теме
2.7.	Ответы с оппозицией.	2	-	2	
2.8.	Атаки с действием на оружие батманом в 4-ю и 6-ю позиции.	20	-	20	
<b>3.</b>	<b>Тактическое мастерство.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Краткий опрос

3.1.	Разработка приема, поводы для применения атаки батманом в 4-ю позицию.	4	4	-	
3.2.	Применение действий, являющихся средством борьбы против контратак.	2	2	-	
3.3.	Защиты: подготовка и применение.	2	2	-	
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка фехтовальщика.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Беседа
4.1.	Основы психической саморегуляции: дыхательные упражнения.	4	-	4	
4.2.	Формирование оптимального боевого состояния.	6	-	6	
<b>5.</b>	<b>Судейская подготовка.</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Контроль со стороны педагога
5.1.	Самостоятельное судейство боев на соревнованиях в младшей возрастной группе.	12	-	12	
<b>6.</b>	<b>Инструкторская практика.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Контрольное занятие
6.1.	Теоретическая часть: методы обучения и тренировки.	2	2	-	
6.2.	Практическая часть: обучение приему.	4	-	4	
6.3.	Подводящие упражнения при обучении.	2	-	2	
<b>7.</b>	<b>Боевая практика фехтовальщика.</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Портфолио
7.1.	Участие во всевозможных соревнованиях в течение всего учебного года.	50	-	50	
<b>8.</b>	<b>Контрольные и специальные нормативы.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Сравнение с табличными данными
8.1.	Выполнение контрольных и специальных нормативов.	4	-	4	
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Учебный план 4-5 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теори я	Практ ика	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
<b>1.</b>	<b>Специальная физическая подготовка фехтовальщика</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	Контрольное занятие
1.1.	Выполнение различных приемов фехтования в упражнениях на мишени с разной амплитудой выпада.	22	-	22	
1.2.	Изучение атаки «флеш».	10	-	10	
<b>2.</b>	<b>Тактическое мастерство</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Опрос

	<b>фехтовальщика.</b>				
2.1.	Боевая деятельность фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля.	2	2	-	
2.2.	Боевая деятельность фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.	2	2	-	
2.3.	Боевая деятельность фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.	2	2	-	
2.4.	Боевая деятельность фехтовальщиков выжидательного стиля.	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Техническое мастерство фехтовальщика.</b>	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	Контрольное занятие
3.1.	Атаки с применением «купэ».	6	-	6	
3.2.	Атаки с «проходящим» батманом.	6	-	6	
3.3.	Изучение 1-ой защиты.	6	-	6	
3.4.	Сложные атаки с выбором.	18	-	18	
3.5.	Разновидности выполнения контратак.	12	-	12	
3.6.	Ответы и контрответы с переводом в туловище и руку.	12	-	12	
3.7.	Атаки с оппозицией в 4-е, 6-е, 8-е соединение.	2	-	2	
	<b>Итого по I модулю:</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	
II модуль (январь – май)					
<b>3.</b>	<b>Техническое мастерство фехтовальщика.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Контрольное занятие
3.7.	Атаки с оппозицией в 4-е, 6-е, 8-е соединение.	4	-	4	
<b>4.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Проверка инструкторских навыков на занятии
4.1.	Последовательность обучения отдельным приемам	2	-	2	
4.2.	Осмысливание приемов и действий	2	-	2	
4.3.	Самоконтроль за их выполнением	2	-	2	
4.4.	Нахождение и исправление ошибок	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Боевая практика фехтовальщика</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>76</b>	Портфолио
5.1.	Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала боевых действий	76	-	76	
<b>6.</b>	<b>Судейская практика фехтовальщика</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Получение судейской категории
6.1.	Судейство боев на соревнованиях областного и городского масштаба.	12	-	12	
<b>7.</b>	<b>Психологическая подготовка фехтовальщика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Анкетирование
7.1.	Направленность на сокращение времени, затрачиваемого на перенос в условия соревнований, освоенных на тренировке	4	-	4	

	средств ведения поединка				
7.2.	Методика создания психологических предпосылок для ускорения технической и тактической подготовки	6	-	6	
8.	<b>Контрольные и специальные нормативы</b>	4	-	4	Сдача нормативов
8.1.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	
	<b>Итого по II модулю:</b>	<b>114</b>	<b>-</b>	<b>114</b>	
	<b>Итого по учебному году:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Основы подготовки фехтовальщика

##### Тема 1. Введение. История фехтования в городе Волгограде.

**Теория:** История возникновения фехтования. История развития и становления фехтования в России. История фехтования в Волгограде - как средство познания родного края и всестороннего развития личности. Виды фехтования и их особенности. Фехтовальные нормативы. Правила, нормы и традиции фехтования.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** теоретическая проверка знаний.

##### Тема 2. Техника безопасности и профилактика спортивных травм при занятиях фехтованием.

**Теория:** Обеспечение безопасности учащихся на занятиях фехтованием. Осуществление контроля за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** теоретическая проверка знаний.

##### Тема 3. Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание.

**Теория:** Здоровье - телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви. Режим дня. Питание и здоровье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** теоретическая проверка знаний.

#### Раздел 2. Общая и специальная подготовка фехтовальщика

## **Тема 1. Физические упражнения на «наращивание мышечной массы».**

**Теория:** (Часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Общие и специальные развивающие упражнения на «наращивание мышечной массы». Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Самостоятельные занятия.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

## **Тема 2. Скоростные и беговые упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Эстафеты, старты из различных исходных положений, рывки. Бег на время, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

## **Тема 3. Специальные физические упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Физические упражнения на совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стойки. Физические упражнения на совершенствование техники атакующих и защитных действий.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

## **Тема 4. Упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого, пояснично-крестцового пояса, а также рук и ног.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Физические упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого пояса, пояснично-крестцового, рук и ног. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Форма контроля:** выполнение контрольных нормативов.

## **Раздел 3. Основные передвижения фехтовальщика.**

### **Тема 1. Изучение боевой стойки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Изучение и выполнение боевой стойки. Умение находиться в ней продолжительное время.

**Форма контроля:** сравнение с исходными данными.

### **Тема 2. Передвижения в фехтовальной стойке.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Изучение и выполнение передвижений в фехтовальной стойке. Выполнение фехтовального выпада с закрытием вперед и назад.

**Форма контроля:** сравнение с исходными данными.

### **Тема 3. Фехтовальные позиции и соединения при работе с оружием.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Основные фехтовальные позиции. Соединения при работе с оружием.

**Форма контроля:** сравнение с исходными данными.

### **Тема 4. Понятие о дистанции и упражнения в ней.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Ознакомить с понятием о дистанции. Выполнение основных упражнений на умение сохранять дистанцию.

**Форма контроля:** сравнение с исходными данными.

## **Раздел 4. Основы тактики фехтования.**

### **Тема 1. Фехтовальные понятия и терминология.**

**Теория:** Тактика как «душа» фехтовального спорта, основной момент, определяющий результат боя. Тактика - как выбор и применение определенных приемов в той или иной ситуации. Тактика - как построение боевого поединка. Тактические характеристики боя.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** контрольный опрос.

### **Тема 2. Подготавливающие действия фехтовальщика.**

**Теория:** Ознакомление с подготавливающими действиями фехтовальщика.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** контрольный опрос.

### **Тема 3. Действия нападения (простые атаки).**

**Теория:** Простая атака в один темп. Девять поводов для применения простой атаки.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** контрольный опрос.

### **Тема 4. Действия обороны.**

**Теория:** Ознакомление с действиями обороны. Защиты- 4-я и 6-я.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** контрольный опрос.

## **Раздел 5. Основы техники фехтования.**

### **Тема 1. Отработка уколов на мишени.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка уколов на мишени из боевой стойки. Отработка уколов на мишени с выпадом.

**Форма контроля:** контрольное или итоговое занятие по каждой теме.

### **Тема 2. Отработка уколов в руку из различных положений.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Уколы в вооруженную руку. Прямой классический укол в руку. Укол прямо сверху. Укол прямо снизу. Укол снаружи. Укол изнутри.

**Форма контроля:** контрольное или итоговое занятие по каждой теме.

### **Тема 3. Изучение атакующих действий.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Простая атака прямо без соединения. Атака комбинированная. Атака на подготовку. Повторная атака. Атака на затянувшийся ответ. Обоюдные атаки.

**Форма контроля:** контрольное или итоговое занятие по каждой теме.

### **Тема 4. Изучение оборонительных действий.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Действия обороны (пассивная оборона-защита). Отбив. Отбив отведением. Отбив подстановкой. Отбив уступающий.

**Форма контроля:** контрольное или итоговое занятие по каждой теме.

## **Раздел 6. Правила соревнований.**

### **Тема 1. Ознакомление с правилами соревнований.**

**Теория:** свод правил по современному спортивному фехтованию. Дисциплинарный кодекс соревнований.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

## **Раздел 7. Учебно-тренировочные бои.**

### **Тема 1. Учебно-тренировочные бои без защит и действий на оружие.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Умение вести бои без силового воздействия оружием на оружие противника.

**Форма контроля:** бои с ведением счета.

**Тема 2. Учебно-тренировочные бои только с уколом в руку.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Умение вести бои на точность попадания в атакующих действиях.

**Форма контроля:** бои с ведением счета.

**Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.**

**Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Сдача контрольных нормативов, сравнение их с табличными данными.

**Форма контроля:** сравнение с табличными данными.

## **Содержание учебного плана**

### **2 года обучения.**

**Раздел 1. Правила соревнований.**

**Тема 1. Изучение правил. Судейство тренировочных боев.**

**Теория:** Требования к оружию и экипировке. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.

**Практика:** Судейство тренировочных и соревновательных боев в кружке в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских соревнований в качестве секретарей, секундометристов.

**Форма контроля:** опрос, судейская практика.

**Раздел 2. Общая специальная подготовка фехтовальщика.**

**Тема 1. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с партнером.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

**Тема 2. Специальные упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада). Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба с полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах. Выпрыгивание из приседа. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, упражнения со скакалками, эстафеты, подвижные и спортивные игры. Упражнения для преимущественного развития гибкости. В положении боевой стойки рукой и корпусом, имитирование попытки укола. Маховые движения ногами.

**Форма контроля:** выполнение нормативов.

### **Раздел 3. Передвижения фехтовальщика.**

#### **Тема 1. Передвижения шагами.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Шаги вперед с медленным выдвиганием впереди стоящей ноги и быстрым приставлением сзади стоящей ноги. Серии шагов вперед и назад на расстояние 10-15 см при активных движениях обеих стоп. Серии шагов с высоким подниманием бедер при сохранении горизонтального продвижения общего центра тяжести.

**Форма контроля:** выполнение базовых упражнений.

#### **Тема 2. Передвижения с подключением выпада.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Короткий выпад за счет быстрого продвижения тазового пояса вперед толчком сзади стоящей ногой. Короткий выпад за счет активного выдвигания вперед бедра и голени впереди стоящей ноги. И. п. – выпад. Покачивая тазом вниз с одновременным наклоном туловища вперед (плечи расположены горизонтально).

**Форма контроля:** выполнение базовых упражнений.

### **Раздел 4. Техника фехтования.**

#### **Тема 1. Изучение приемов обкалывания руки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Укол с углом в руку снизу. Укол с углом в руку сверху. Укол с переводом в руку.

**Форма контроля:** выполнение приемов по каждой теме.

#### **Тема 2. Изучение атакующих и оппозиционных уколов.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Укол прямо со скольжением. Укол с закрытием (с оппозицией).

**Форма контроля:** выполнение приемов по каждой теме.

### **Тема 3. Изучение приемов обкалывания ноги.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Уколы в ногу с различных положений.

**Форма контроля:** выполнение приемов по каждой теме.

### **Тема 4. Основные варианты выполнения контратак в руку.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Основные варианты уколов в руку. На попытку противника атаковать переводом. На попытку противника атаковать руку с углом. Контратаки и встречные атаки с оппозицией на простые и сложные атаки с обманом и действием на оружие.

**Форма контроля:** выполнение приемов по каждой теме.

### **Тема 5. Изучение круговых защит.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Круговая 4-я защита. Круговая 6-я защита. Нижняя 8-я защита. Защиты гардой от уколов.

**Форма контроля:** выполнение приемов по каждой теме.

## **Раздел 5. Тактика фехтования.**

### **Тема 1. Основные действия и противодействия.**

**Теория:** Целесообразность полного понимания тактической сущности приема обучаемым в процессе применения конкретного приема в бою

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

### **Тема 2. Простая атака. Поводы для применения простых атак.**

**Теория:** Дать первоначальное понятие о простой атаке и поводах для ее применения.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

### **Тема 3. Подготовка ситуаций для атак защищающихся противников.**

**Теория:** Проработка анализа подготовки ситуаций.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

## **Раздел 6. Основы судейской практики.**

**Тема 1. Углубленное изучение правил соревнований и применение их на практике.**

**Теория:** Углубленное изучение правил соревнований и изменения в них

**Практика:** Применение их на практике, судейство боев под контролем педагога.

**Форма контроля:** судейство тренировочного боя.

## **Раздел 7. Основы психологической подготовки спортсмена.**

**Тема 1. Теоретический раздел: концентрация, распределение и переключение внимания.**

**Теория:** Объяснение с помощью лекционного материала.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** тестирование, анкетирование.

**Тема 2. Практические занятия: упражнения с применением теоретической части, а также тестирование.**

**Теория:** Разъяснения к данной теме.

**Практика:** Ведение боев с определенным типом заданий.

**Форма контроля:** тестирование, анкетирование.

## **Раздел 8. Учебно-тренировочные бои.**

**Тема 1. Учебные бои с заданием.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Ведение боев с конкретным заданием на занятии.

**Форма контроля:** отслеживание выполнения приемов.

**Тема 2. Скоростные бои на время, бои без защит.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план)

**Практика:** Ведение боев с целью применения атакующих действий.

**Форма контроля:** отслеживание выполнения приемов.

## **Раздел 9. Контрольные и специальные нормативы.**

**Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

**Форма контроля:** сравнение с табличными данными.

## Содержание учебного плана

### 3 года обучения.

#### Раздел 1. Общая специальная подготовка фехтовальщика.

##### Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Общеразвивающие упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

**Форма контроля:** выполнение базовых упражнений с соблюдением нормативного формата.

##### Тема 2. Специальные упражнения.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план)

**Практика:** Специальные упражнения для развития внимания. Специальные упражнения для развития быстроты движений, реакции и ориентировки.

**Форма контроля:** выполнение базовых упражнений с соблюдением нормативного формата.

#### Раздел 2. Техническое мастерство.

##### Тема 1. Изучение укола в руку с захлестом.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Научить воспитанников результативно наносить уколы в руку

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

##### Тема 2. Изучение укола в ногу с поднятой гардой и отвесно-вниз.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план)

**Практика:** Научить воспитанников результативно наносить уколы в ногу

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

##### Тема 3. Атака броском с уколами в руку и предплечье.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка точности нанесения уколов, которая является одной из важных составляющих результативности атакующих действий в последующих поединках. Выполнение атаки из различных исходных положений. Приобретение умения стартообразно и внезапно начинать атаку.

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

##### Тема 4. Применение повторных атак.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Применение повторных атак на не атакующего и отступающего назад противника. Отработка момента начала повторной атаки.

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

**Тема 5. Контратаки уколom в кисть с углом и в руку с убираением ноги.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Научить учащихся контратаковать, опережая атаки противника

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

**Тема 6. Применение защит с движением вперед.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Научить занимающихся обобщающим круговым защитами, расширяя диапазон захвата клинка противника

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

**Тема 7. Ответы с оппозицией.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработать выполнение ответа, не меняя положения клинка после защиты

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

**Тема 8. Атаки с действием на оружие батманом 4-ю и 6-ю позиции.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка приема в контрах, двухсторонних парных взаимных упражнениях по заданию педагога и под его контролем.

**Форма контроля:** контрольное выполнение приемов по каждой теме.

**Раздел 3. Тактическое мастерство.**

**Тема 1. Разработка приема, поводы для применения атаки батманом в 4-ю позицию.**

**Теория:**

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** краткий опрос.

**Тема 2. Применение действий, являющихся средством борьбы против контратак.**

**Теория:** Дать первоначальное представление о тактических возможностях и действиях.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** краткий опрос.

### **Тема 3. Защиты: подготовка и применение.**

**Теория:** Условия и результативность в подготовке и применении простых атак.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** краткий опрос.

## **Раздел 4. Психологическая подготовка фехтовальщика.**

**Тема 1. Основы психической саморегуляции: дыхательные упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Комплекс упражнений, применяемых в определенные моменты во время физической и специальной разминки. С помощью самостоятельной регуляции поведения, чтобы тренировка была возможна более продуктивной в каждом конкретном условии с любым партнером.

**Форма контроля:** беседа.

### **Тема 2. Формирование оптимального боевого состояния.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Итогом психологической подготовки спортсмена является состояние его психологической готовности (ОБС). Она выражается в определенной настроенности психики бойца, при которой нацеленность на достижение победы в соревнованиях стимулирует проявление сильнейших сторон мастерства, характера, индивидуальных черт всей личности фехтовальщика.

**Форма контроля:** беседа.

## **Раздел 5. Судейская подготовка.**

**Тема 1. Самостоятельное судейство боев на соревнованиях в младшей возрастной группе.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Научить самостоятельному судейству боев в младшей возрастной группе на занятиях и соревнованиях

**Форма контроля:** контроль со стороны педагога.

## **Раздел 6. Инструкторская практика.**

### **Тема 1. Теоретическая часть: методы обучения и тренировки.**

**Теория:** Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, повторность, постепенность, разносторонность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** контрольное занятие.

### **Тема 2. Практическая часть: обучение приему.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Последовательность обучения отдельным приемам. Определение ошибок и их исправление.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

### **Тема 3. Подводящие упражнения при обучении.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Неразрывность процесса обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической подготовки, их значение для достижения высоких спортивных результатов.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

## **Раздел 7. Боевая практика фехтовальщика.**

**Тема 1. Участие во всевозможных соревнованиях в течение всего учебного года.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Участие в соревнованиях всевозможного уровня. Анализ проведенных в них боев.

**Форма контроля:** портфолио.

## **Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.**

### **Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

**Форма контроля:** сравнение их с табличными данными.

## **Содержание учебного плана 4-5 года обучения**

### **Раздел 1. Специальная физическая подготовка фехтовальщика.**

**Тема 1. Выполнение различных приемов фехтования в упражнениях на мишени с разной амплитудой выпада.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка передвижений и нанесения уколов с различной амплитудой при работе на мишени.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

**Тема 2. Изучение атаки «флешь».**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Изучение и отработка атаки самостоятельно и в контрах.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

**Раздел 2. Тактическое мастерство фехтовальщика.**

**Тема 1. Боевая деятельность фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля.**

**Теория:** Расширять у фехтовальщиков понимание тактической сущности боя. Совершенствовать тактическое мышление.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

**Тема 2. Боевая деятельность фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.**

**Теория:** Расширить понимание тактической сущности фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

**Тема 3. Боевая деятельность фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.**

**Теория:** Дать понятие о деятельности фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

**Тема 4. Боевая деятельность фехтовальщиков выжидательного стиля.**

**Теория:** Дать понятие о деятельности фехтовальщиков выжидательного стиля.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Форма контроля:** опрос.

### **Раздел 3. Техническое мастерство фехтовальщика.**

#### **Тема 1. Атаки с применением «купэ».**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Изучение применения атаки «купэ» (атака с переносом клинка). Отработка и применение зависит от положения клинка противника.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 2. Атаки с «проходящим» батманом.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Добиться скользящего движения клинком вперед в ходе отработки атаки.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 3. Изучение 1-й защиты.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Изучение и отработка 1-ой защиты – как средства защиты от уколов в нижний сектор.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 4. Сложные атаки с выбором.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка переводов, с помощью которых достигается успешное проведение сложной атаки.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 5. Разновидности выполнения контратак.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Применение разновидностей контратак в боевой практике.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 6. Ответы и контрответы с переводом в туловище и руку.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка точности уколов в контрответах.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Тема 7. Атаки с оппозицией в 4-е, 6-е и 8-е соединение.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Отработка положения руки при выполнении атаки с оппозицией.

**Форма контроля:** контрольное занятие.

#### **Раздел 4. Инструкторская практика.**

##### **Тема 1. Последовательность обучения отдельным приемам.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Постановка заданий по направленному наблюдению занятий, оценке и разбору полученной информации. Краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

**Форма контроля:** проверка инструкторских навыков на занятии.

##### **Тема 2. Осмысливание приемов и действий.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Объяснительный рассказ, показ и инструктирование педагога перед упражнениями или поединками.

**Форма контроля:** проверка инструкторских навыков на занятии.

##### **Тема 3. Самоконтроль за их выполнением.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Самостоятельное применение приемов в вольных боях.

**Форма контроля:** проверка инструкторских навыков на занятии.

##### **Тема 4. Нахождение и исправление ошибок.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Проведение анализа и нахождение ошибок с помощью педагога.

**Форма контроля:** проверка инструкторских навыков на занятии.

#### **Раздел 5. Боевая практика фехтовальщика.**

**Тема 1. Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала боевых действий.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** планирование применения ранее изученных приемов в соревновательной деятельности.

**Форма контроля:** портфолио.

#### **Раздел 6. Судейская практика фехтовальщика.**

**Тема 1. Судейство боев на соревнованиях областного и городского масштаба.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Сопроводительное пояснение педагога, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований в процессе проведения занятий.

**Форма контроля:** получение судейской категории.

## **Раздел 7. Психологическая подготовка фехтовальщика.**

**Тема 1. Направленность на сокращение времени, затрачиваемого на перенос в условия соревнований, освоенных на тренировке средств ведения поединка.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях.

**Форма контроля:** анкетирование.

**Тема 2. Методика создания психологических предпосылок для ускорения технической и тактической подготовки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Особое место в психологической подготовке фехтовальщика занимает управление деятельностью спортсмена.

**Форма контроля:** анкетирование.

## **Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.**

**Тема 1. Выполнение контрольных нормативов.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебный план).

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

**Форма контроля:** сравнение их с табличными данными.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

**Учащиеся 1 года обучения должны знать:**

- технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале;
- гигиену фехтовальщика, режим дня и правильное питание;
- правила соревнований и поведения на фехтовальной дорожке, термины судьи;

- фехтовальные понятия и терминологию.

- **должны уметь:**

- самостоятельно проводить разминку на все группы мышц;

- находиться и передвигаться в боевой стойке, выполнять выпад с закрытием вперед и назад;

- сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника;

- преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника;

- преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику;

- вызывать противника на применение простых атак для парирования и нанесения простого ответа;

- вести учебно-тренировочные бои по заданию педагога;

- выполнять контрольные нормативы.

**Личностные результаты:**

- сформированы ценности здорового образа жизни;

- освоены социальные нормы, правила поведения;

- развиты положительные личностные качества учащихся (трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, правила поведения).

**Метапредметные результаты:**

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий фехтованием;

- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий по фехтованию и способности конструктивно действовать в ситуации успеха.

**Учащиеся 2 года обучения должны знать:**

- о врачебном контроле (самоконтроле) и травмоопасных ситуациях;

- требования к оружию и экипировке, устройство электроклинка, принципиальную схему работы электрофиксатора, а также виды и способы проведения соревнований;

- основные действия и противодействия в фехтовании.

- **должны уметь:**

- маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая;

- преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием;

- преднамеренно контратаковать переводом атаки противника с батманом в определенный сектор;

- выполнять конкретные задания педагога в учебно-тренировочных боях;

- выполнять контрольные нормативы;

- вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой защитой и нанесения простого ответа.

- о врачебном контроле (самоконтроле) и травмоопасных ситуациях;

- требования к оружию и экипировке, устройство электроклинка, принципиальную схему работы электрофиксатора, а также виды и способы проведения соревнований;

- основные действия и противодействия в фехтовании.

#### **Личностные результаты:**

- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладели начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- развиты навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### **Метапредметные результаты:**

- сформирована готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- умеют определять общие цели и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- сформирована готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладели базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Учащиеся 3 года обучения должны знать:**

- методы обучения приемам и их практическое применение;

- поводы для применения атак с действием на оружие, средства противодействия контратакам.

#### **- должны уметь:**

- преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки;

- противодействовать контратакам противника простой атакой;

- переключаться с защиты на применение простой атаки;

- судить фехтовальные бои под контролем педагога;

- маневрировать, произвольно изменяя длину, быстроту и ритм использования приемов;
- преднамеренно защищаться и наносить ответы, чередуя различную длину отступления, простой ответ прямо и с переводом;
- преднамеренно использовать комбинацию из двух защит;
- переключаться с защиты на применение атаки с батманом и уколом прямо;
- переключаться в неожиданных ситуациях с атаки на защиту и ответ;
- участвовать во всех соревнованиях, намеченных в календарном плане (соответственно возрастной категории);
- выполнять контрольные нормативы.

#### **Личностные результаты:**

- освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развито моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- сформированы основы экологической культуры, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

#### **Метапредметные результаты:**

- сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- сформировано умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Учащиеся 4-5 года обучения должны знать:**

- основные стили ведения боя и средства в соревновательной практике;
- об оптимальном боевом состоянии спортсмена.

#### **Должны уметь:**

- преднамеренно атаковать, произвольно чередуя сектора нанесения уколов;
- преднамеренно опережать ремизом ответы противника, выполняемые с задержкой после защиты;
- переключаться в неожиданных ситуациях с атаки на ремиз, с атаки на повторную атаку с переводами;
- формировать оптимальное боевое состояние;

- маневрировать, меняя положение оружия в боевой стойке, затрудняя противнику выбор действия;
- вызывать применение противником атак на подготовку ложным сближением для нападения уколом в контртемпе;
- вызывать применение противником атаки с действием на оружие, навязывая ему единоборство клинком;
- судить бои в соревнованиях городского и областного масштаба;
- выполнять контрольные нормативы.

#### **Личностные результаты:**

- сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты:**

- сформировано умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформировано умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фехтование» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
2 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
3 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
4 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
5 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Первенство Волгоградской области по фехтованию.	сентябрь	С.Н. Машкова
2.	Открытый областной турнир «Донская осень» по фехтованию на призы олимпийской чемпионки Светланы Бойко. г Ростов – на – Дону.	сентябрь	С.Н. Машкова
3.	Чемпионат и первенство Волгоградской области по фехтованию	октябрь	С.Н. Машкова
4.	Всероссийский турнир по фехтованию «Волга-Волга». г. Саратов.	ноябрь	С.Н. Машкова
5.	Открытые соревнования МО г. Сочи по фехтованию.	ноябрь	С.Н. Машкова
6.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮОЦ Волгограда.	декабрь	С.Н. Машкова
7.	Первенство Волгоградской областной организации Общества «Динамо» по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет	декабрь	С.Н. Машкова
8.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮОЦ Волгограда, посвященный Сталинградской битве.	январь-февраль	С.Н. Машкова

9.	Открытый турнир МОУ ДЮЦ Волгограда, посвященный Дню защитника отечества.	февраль	С.Н. Машкова
10.	Открытые краевые соревнования «Памяти 1-го Заслуженного работника физической культуры России А. А. Самбунова» по фехтованию. г. Пятигорск.	февраль-март	С.Н. Машкова
11.	Открытый квалификационный турнир МОУ ЛЮЦ Волгограда, посвященный Международному женскому дню-8 марта.	март	С.Н. Машкова
12.	Открытые соревнования МО г. Краснодар по фехтованию.	март	С.Н. Машкова
13.	Открытые краевые соревнования «Юные казачата» по фехтованию. г. Краснодар.	апрель	С.Н. Машкова
14.	Первенство Волгоградской области по фехтованию.	апрель	С.Н. Машкова
15.	Квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда.	май	С.Н. Машкова
16.	Первенство Волгоградской областной организации Общества «Динамо» по фехтованию среди детей 2010 г.р. и младше.	май	С.Н. Машкова
17.	Открытые соревнования МО г. Краснодар.	май	С.Н. Машкова

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий необходим спортивный зал с размеченными фехтовальными дорожками.

На группу из 15 человек необходимо следующее **снаряжение**:

- 15 масок;
- 15 нагрудников;
- 15 фехтовальных костюмов;
- 15 перчаток;
- по 2 шпаги с личными шнурами на 1 год занятий;
- 4 сматывателя;
- 2 электрофиксатора.

Для контроля качества обучения необходимо наличие следующих **технических средств**:

- видеокамера;
- фотоаппарат;
- монитор;
- секундомеры – 2 штуки.

### Ремонтное оборудование:

- набор слесарных инструментов;
- стол для ремонтных работ;

- шкаф для хранения оружия, масок, нагрудников;
- тестер для прозвонки проводников – 1 штука;
- клей, ацетон, машинное масло, наждачная бумага;
- комната для хранения оборудования.

#### **Спортивный дополнительный инвентарь:**

- мяч волейбольный – 1 штука;
- мяч футбольный – 1 штука;
- мяч баскетбольный – 1 штука;
- мячи резиновые – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук.

#### **Информационное обеспечение:**

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://www.rusfencing.ru/> - сайт Федерации фехтования России.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

### **2.3. Формы аттестации**

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:** грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протоколы соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов соревновательной деятельности за период обучения; присвоение спортивных разрядов на основании протоколов соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие и результативность в соревнованиях различного уровня; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

### **2.4. Оценочные материалы**

Достижения детей позволяет увидеть проведение различных соревнований, как внутригрупповых, так и открытых. Организация сдачи контрольных нормативов. По технической подготовке оценивается техника выполнения передвижений из пройденного учебного материала для каждого года обучения соответственно. Участие детей в выездных соревнованиях различного уровня.

**Показатели двигательных качеств на возрастных этапах  
подготовки юных фехтовальщиков**

Нормативы	8-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
<b>Прыжок в длину с места (см).</b>	1,50-1,65	1,65-1,77	1,60-1,65	1,75-1,95	1,65-1,70	1,85-2,05	1,70-1,78	1,95-2,27	1,80-1,93	2,05-2,23
<b>Челночный бег 15x4 (м/с).</b>	17,04-17,97	16,70-17,41	16,13-16-89	15,88-16,75	15,81-16,61	14,71-15,56	15,62-16,94	14,31-15,25	15,25-15,78	13,83-14,32
<b>Челночный бег 5x4 (м/с).</b>	8,55-9,13	8,37-8,84	8,12-8,52	8,03-8,40	7,97-8,41	7,55-8,02	7,80-8,40	7,31-7,59	7,57-8,05	7,0-7,24
<b>Бег по прямой 20 м.</b>	4,27-4,71	4,15-4,37	4,01-4,19	4,02-4,26	3,39-4,04	3,75-4,04	3,77-4,17	3,55-3,77	3,69-4,02	3,34-3,48
<b>Кросс (м)</b>	800	1000	800	1000	1000	1500	1000	1500	1500	3000
<b>100 прыжков на время (сек).</b>	без времени	без времени	60	80	50	70	40	60	30	50

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Челночный бег 15x4 выполняется аналогично бегу 5x4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 15x4 выполняется аналогично бегу 5x4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 5x4 м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 5 м прочерчена линия, испытуемый добегаёт до линии, переступает двумя ногами за нее и начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Кросс. Выполняется без учета времени.

Прыжки на скакалке. В старших группах выполняется с учетом времени.

Во всех контрольных испытаниях засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, разбор, анализ);
- наглядность упражнений (показ отдельных элементов фехтовальной техники, тактические схемы, просмотр боев и соревнований);
- методы, направленные на освоение спортивной техники в целом и по частям (указание и рекомендации);
- методы, направленные на развитие специальных физических качеств (повторный, переменный, соревновательный).

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповые выполнения упражнений по команде тренера;
- парные упражнения под контролем тренера;
- учебно-тренировочные бои;
- боевая практика.

**Дидактическое обеспечение программы:**

1. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
2. Картотека оформления протоколов соревнований.
3. «Правила проведения соревнований»
4. «Правила судейства в фехтовании».
5. Видеозаписи выступлений учащихся.

**Педагогические технологии.**

При проведении занятий педагог руководствуется как общими, так и специфическими педагогическими принципами. К первым относится принцип всесторонности, сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяют функциональные возможности организма, развивают морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает формирование навыков и умений, связанных с особенностями спортивной деятельности);

- непрерывность тренировочного процесса (каждое последующее занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их);

- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок (рост достижений обусловлен повышением объема и интенсивности нагрузок, усложнением требований).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества, внутреннего самосознания и раскрытия личности);

- технология саморазвивающего обучения. Необходимо учитывать, что процесс освоения техники фехтования сам по себе малоэмоционален, поэтому занятия нужно строить по возможности разнообразно.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

В каждом занятии по фехтованию принято различать подготовительную, основную и заключительную часть. Подготовительная часть направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения.

Содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики. Тренировка в быстроте выполнения.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения.

#### **Структура занятия**

<b>Подготовительная часть</b>		
1.	Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.	– 5 мин.
2.	Разминка (упражнения на разогрев всех групп мышц, растяжение мышц).	– 30 мин.
<b>Основная часть</b>		
1.	Односторонние групповые упражнения в составе группы по команде тренера. Затем по его обусловленному сигналу.	– 10 мин.
2.	Самостоятельное выполнение передвижений.	– 5 мин.
3.	Упражнения в парах.	– 20 мин.
<b>Заключительная часть</b>		
1.	Игра. Упражнения на коррекцию позвоночника.	– 15 мин.
2.	Построение, оценка выполнения упражнений.	– 5 мин.
	<b>ИТОГО:</b>	1 ч. 40 мин.

#### **Безопасность** занятий обеспечивается:

- выполнением правил и нормативов САНП и Н;
- контролем педагога за выполнением учащимися инструкций по Т.Б.;
- наличием и применением учащимися средств защиты во время занятий и соревнований;
- врачебным контролем в спортивно-физкультурном диспансере.

Необходимо с первых занятий приучить учащихся к строгим требованиям обеспечения безопасности на тренировках (категорическое запрещение каких-

либо действий без защитной маски, соблюдение правил ношения оружия в спортивном зале и на улице, проведение занятий только в присутствии тренера и в соответствующей экипировке).

## 2.6. Список литературы

### Основная учебная литература:

1. Кастл Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком: моногр. / Эгертон Кастл. М.: Центрполиграф, 2019. 506 с.
2. Мовшович, А. Д. Фехтование / А.Д. Мовшович. М.: Академический проект, 2011. 112 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. М.: Академический проект, 2008. 160 с.
4. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. М.: Академический проект, 2010. 144 с.
5. Тышлер, Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А. Тышлер. М.: Советский спорт, 1996. 256 с
6. Тышлер, Г. Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях / Г.Д. Тышлер. М.: Академический проект, 2009. 192 с.
7. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. М.: Человек, 2014. 232 с.

### Дополнительная учебная литература:

1. Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д. «Фехтование» (что должен знать спортсмен о технике и тактике). М.: «Физкультурное образование и наука», 1995.
2. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. «Фехтование» (что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований). М.: 2001.
3. Федерация фехтования России «Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию российской федерации». М.: 2007.

### Литература для учащихся:

1. Веленский А. «Искусство фехтования». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 208 с.
3. Мидлер М. П. Тренировка в фехтовании на рапирах / М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. М.: Книга по Требованию, 2012. 494 с.

### Литература для родителей:

1. Тарас А. Оружие уличного бойца / А. Тарас, А. Владзимирский. М.: АСТ, Харвест, 2006. 256 с.
2. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. М.: Академический проект, 2007. 965 с.