

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮЦ Волгограда  
от «28» августа 20 19 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда  
Минина Т.М.  
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по фехтованию «Эспада»**

Возраст учащихся: 12 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Машкова Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

## 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	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	Список литературы	17
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	

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

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Дополнительная общеразвивающая программа по фехтованию «Эспада» была разработана и внедрена в практику с целью специализированной подготовки квалифицированных спортсменов фехтовальщиков. 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.

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

**Актуальность программы** - обусловлена тем, что в настоящее время резко снижена физическая активность детей, происходит ослабление иммунной, сердечнососудистой и других систем организма, что приводит уже в раннем возрасте к усилению заболеваемости. Занятия фехтованием способствуют компенсации данных негативных явлений.

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.

Программа «Эспада» предлагает посредством работы со спортивным оружием, укрепить здоровье и повысить уровень физических и психологических качеств, приобщить детей к искусству спортивного фехтования, которое оказывает влияние на формирование их художественного вкуса; развитие творческих качеств личности; открывает пути для дальнейшего совершенствования в других областях культуры и спорта, что способствует гармоничному развитию личности в целом.

#### **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**

Программа разработана для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста от 12 до 18 лет. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься фехтованием и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Учащиеся, входящие в группу спортивного совершенствования, по своему физическому развитию приближаются к взрослым спортсменам. В основном в занятиях с ними можно применять большие максимальные нагрузки. Однако нередко в физическом и психическом развитии у юношей и девушек этого возраста наблюдаются различные отклонения от средней нормы. Это необходимо учитывать при проведении занятий, использовании средств и методов тренировки и, планируя в целом высокие нагрузки, вносить в них необходимые коррективы с учетом индивидуальных особенностей.

В этом возрасте фехтовальщики способны добиваться уже высоких результатов на различных соревнованиях не только среди участников своего возраста, но и среди взрослых спортсменов. В то же время юноши и девушки все еще отличаются недостаточной уравновешенностью нервных процессов, поэтому их спортивные результаты часто бывают неустойчивыми. За отдельными большими успехами могут следовать провалы. Нередко в таких случаях фехтовальщики теряют веру в свою перспективность. Педагог должен вовремя прийти на помощь. Лучший способ заставить спортсмена поверить в себя – это тщательный анализ проведенных боев, выявление имеющихся достоинств и недостатков в физической, технической, тактической, психологической подготовке и мобилизации на активные тренировки по дальнейшему совершенствованию своего спортивного мастерства.

#### **Уровень программы, объем и срок освоения программы**

Продолжительность образовательного процесса – 216 учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации – 1 год, часы обучения – 216 часов.

Уровень программы – базовый (спортивное совершенствование).

**Формы обучения** – очная форма.

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

**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. Максимальное количество человек в группе - 17 человек, минимальное - 15 человек.

В связи с несовпадением с расписанием уроков у обучающихся 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 тренером;
- спортивных соревнований.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для подготовки спортсменов фехтовальщиков посредством систематических учебно-тренировочных занятий по повышению спортивного мастерства и участия в соревнованиях различного уровня.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

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

- освоить базовые средства единоборства, на основе которых более эффективно строится технико-тактическое совершенствование, необходимое для успешного выступления на соревнованиях;
- научить создавать тактико-технический портрет противника и конкретных средств противодействия ему;
- подготовить инструкторов и судей по спорту.

### **Личностные задачи:**

- воспитать черты характера, соответствующие высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики;
- воспитать осознанное отношение к тренировкам, дисциплинированности, трудолюбию и упорства в достижении поставленных целей;
- воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в ходе тренировочной и соревновательной деятельности;
- повышать функциональные возможности организма спортсменов;
- формировать умения самостоятельно принимать решения во время учебно-боевой и соревновательной деятельности.

### **Метапредметные задачи:**

- сформировать способности принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, самостоятельно искать средства их осуществления в изменяющихся условиях;

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- сформировать навыки организации и проведения разнообразных форм занятий по фехтованию;
- развивать высокий уровень спортивной мотивации;
- сформировать навыки здорового безопасного образа жизни, понимания риск и угроз современного мира.

### 1.3. Содержание программы Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теор ия	Практи ка	
<b>1.</b>	<b>Планирование и построение спортивной тренировки.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Беседа
1.1.	Понятие о планировании.	2	2	-	
1.2.	Цикличность спортивной тренировки.	2	-	2	
1.3.	Календарь соревнований.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Основы методики обучения и тренировки фехтовальщика.</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	Проверка инструкторских навыков при проведении занятия под контролем тренера
2.1.	Воспитательный и образовательный характер обучения тренировки	2	2	-	
2.2.	Обучение приему	2	2	-	
2.3.	Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки	8	-	8	
2.4.	Подводящие упражнения при обучении фехтовальным приемам	6	-	6	
2.5.	Последовательность обучения отдельным приемам.	6	-	6	
2.6.	Методы обучения и тренировки.	6	-	6	
<b>3.</b>	<b>Общая и физическая специальная подготовка.</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	Выполнение базовых упражнений с расширением
3.1.	Общеразвивающие упражнения	30	-	30	

3.2.	Специальные упражнения	40	-	40	репертуара боевых действий
<b>4.</b>	<b>Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования. Боевая практика.</b>	<b>106</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	Отслеживание результатов соревнований
4.1.	Тактически грамотное построение ведения боя	4	4	-	
4.2.	Повторные атаки с оппозицией	6	-	6	
4.3.	Атаки 2-го намерения	6	-	6	
4.4.	Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала изученных боевых действий. Выступление в соревнованиях различного уровня	90	-	90	
<b>5.</b>	<b>Контрольные и специальные нормативы.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Сравнение с табличными данными, оценка выполнения передвижений и техники владения оружием
5.1.	Выполнение контрольных и специальных нормативов	4	-	4	
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### Раздел 1. Планирование и построение спортивной тренировки.

##### Тема 1. Понятие о планировании.

**Теория:** Структура тренировки и функциональная подготовка.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

##### Тема 2. Цикличность спортивной тренировки.

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Проведение тренировок согласно следующим закономерностям:

- направленность к высшим достижениям;
- единство общих и специальных средств;
- непрерывность и цикличность;
- постепенное повышение и скачкообразное изменение нагрузок.

### **Тема 3. Календарь соревнований.**

**Теория:** Ознакомление с календарем соревнований на сайте ФИЕ фехтования России. Планирование выступлений на них.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

## **Раздел 2. Основы методики обучения и тренировки фехтовальщика.**

### **Тема 1. Воспитательный и образовательный характер обучения тренировки.**

**Теория:** Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификационным показателям.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

### **Тема 2. Обучение приему.**

**Теория:** Методические приемы выполнения упражнений: самостоятельно, самостоятельно с воображаемым противником, имитация партнера, с взаимопомощью партнера.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

### **Тема 3. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Построение двигательных механизмов приемов и действий в соответствии с особенностями нейродинамики каждого спортсмена.

### **Тема 4. Подводящие упражнения при обучении.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Выполнение упражнений с учетом всех сложных этапов специальной подготовки (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно)

### **Тема 5. Последовательность обучения отдельным приемам.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Поэтапный подход к специфике выполнения приема (от простого к сложному).

### **Тема 6. Методы обучения и тренировки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником.

## **Раздел 3. Общая и физическая специальная подготовка.**

### **Тема 1. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Упражнения на ловкость, силу мышц ног, кисти и плеча, выносливость и гибкость - как совершенствование боевых характеристик фехтовальщика.

### **Тема 2. Специальные упражнения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Отработка специальных упражнений взаимосвязанных с скоростно-силовыми характеристиками, временем скрытого периода двигательной реакции, отсутствием предсигналов и дополнительных движений.

#### **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования. Боевая практика.**

##### **Тема 1. Тактически грамотное построение боя.**

**Теория:** Ознакомление с компонентами и характеристиками боя, которые включают в себя: разнообразие намерений и действий, дефицит времени перед схватками и в поединке, маскировку намерений и действий.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

##### **Тема 2. Повторные атаки с оппозицией.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Изучение и отработка атаки с оппозицией из 6-го и 4-го соединения с нанесением укола в туловище на ремиз противника.

##### **Тема 3. Атаки 2-го намерения.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Отработка умения (ложного) вызова, вызывающего атаку противника, с последующим успешным завершением.

##### **Тема 4. Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала боевых действий. Выступление в соревнованиях различного уровня.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Соревнования являются самостоятельным средством тренировки фехтовальщиков и содействуют совершенствованию адаптационных возможностей организма.

#### **Раздел 5. Контрольные и специальные нормативы.**

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

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

**Практика:** Сравнение с табличными данными. Динамика роста. Техника выполнения передвижений и владения оружием.

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

**Предметные результаты** – формирование навыков на занятиях фехтованием, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учащиеся должны **знать:**

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- особенности спортивного фехтования на шпагах;

- правила проведения боя;
- правила судейства.

**должны уметь:**

- применять инструкторские навыки на практике;
- разведывать уровень быстроты переключений противник с защиты на контратаку;
- разведывать уровень быстроты переключений противника с атаки на защиту;
- преднамеренно чередовать применение защит с отступлением и защит со сближением;
- преднамеренно маневрировать, увеличивая дистанцию, а также сближаясь на расстояние простой атаки противника;
- преднамеренно парировать атаки противника на подготовку круговыми защитами с ответом;
- применять средства психологической подготовки в соревновательной практике;
- выполнять контрольные нормативы.

**Личностные результаты:**

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях, в условиях соревнований, а также навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

### 2.1. Календарный учебный график

	<b>1 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Зимние праздники</b>	<b>2 полугодие</b>	<b>ОП</b>	<b>Летние каникулы</b>	<b>Всего в год</b>
<b>1-й год обучения</b>	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1-й год обучения</b>					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной 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.	Всероссийский турнир по фехтованию «Волга-Волга» г. Саратов.	ноябрь	С.Н. Машкова
4.	Открытые соревнования МО г. Сочи по фехтованию.	ноябрь	С.Н. Машкова
5.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда.	декабрь	С.Н. Машкова
6.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда, посвященный Сталинградской битве.	январь – февраль	С.Н. Машкова
7.	Открытый турнир МОУ ДЮЦ Волгограда, посвященный Дню защитника отечества.	февраль	С.Н. Машкова
8.	Открытые краевые соревнования «Памяти 1-го Заслуженного работника физической культуры России А. А. Самбурова» по фехтованию г .Пятигорск.	февраль- март	С.Н. Машкова

9.	Открытый квалификационный турнир МОУ ЛЮЦ Волгограда, посвященный Международному женскому дню-8 марта.	март	С.Н. Машкова
10.	Открытые соревнования МО г. Краснодар по фехтованию.	март	С.Н. Машкова
11.	Открытые краевые соревнования «Юные казачата» по фехтованию г. Краснодар.	апрель	С.Н. Машкова
12.	Первенство Волгоградской области по фехтованию.	апрель	С.Н. Машкова
13.	Квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда.	май	С.Н. Машкова
14.	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 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, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Челночный бег 15х4 выполняется аналогично бегу 5х4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 15х4 выполняется аналогично бегу 5х4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 5х4 м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 5 м прочерчена линия, испытуемый добегают 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 последующие 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	– 10 мин.

	обусловленному сигналу.	
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 САНПиН;
- 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.