

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:
Методический совет
От «18» июл 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОУ ДО
Станции туризма «Абрис»
Костров А.А.
2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
«29» июл 2023г.

Физкультурно – спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное фехтование»**

Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Павлов Александр Владиславович,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023г.

Оглавление

<i>1. Пояснительная записка</i>	3
<i>2. Учебно-тематический план</i>	9
<i>3. Содержание</i>	13
<i>4. Обеспечение</i>	27
<i>Список информационных источников</i>	29

1. Пояснительная записка

Одним из наиболее востребованных направлений в системе работы МОУ ДО Станции туризма «Абрис» является физкультурно-спортивное направление.

На базе Станции «Абрис» в 2000 году было открыто объединение «Спортивное фехтование». Автор программы педагог дополнительного образования МОУ ДО Станции туризма «Абрис» - Павлов А.В.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (р. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021г. №38);
- Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп);
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устава МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Новизна программы заключается в том, что она является «пионерской» в плане обучения детскому спортивному фехтованию в рамках объединения дополнительного образования.

Актуальность детского спортивного фехтования обусловлена доступностью для всех желающих, в то время как в спортивные школы и школы олимпийского резерва могут попасть лишь избранные из-за существующего специального отбора. Детское спортивное фехтование предлагает приемы и упражнения, которые под силу любому ребёнку. Данная программа помогает решать проблему гиподинамии детей. Всем известно, что дети XXI века стали меньше двигаться, больше сидеть у телевизора, компьютера, неумеренно питаться высококалорийной пищей. Школа, домашние задания, интересные телевизионные передачи компьютерные игры практически не оставляют времени для занятий физкультурой и спортом. А, это в свою очередь, отразилось на самочувствии, настроении, фигуре ребенка.

Занятия спортивным фехтованием призваны выполнять функцию восстановления физических, интеллектуальных, эмоциональных сил, давать возможность детям забыть свои обыденные проблемы, найти себя или избавиться от одиночества.

Принцип образовательной программы

В основе образовательной программы лежат следующие принципы:

1. Принцип гуманистической ориентации:

- добровольность включения детей в ту или иную деятельность;
- вера в возможность каждого ребенка и его собственная вера в достижимость поставленных целей;
- учёт индивидуальных особенностей детей;
- раскрытие их потенциала, предоставление возможности для самореализации.

2. Принцип социальной адекватности воспитания:

- «социальное закаливание», то есть включение учащихся в ситуации, требующие волевых усилий по преодолению негативного влияния социальной среды;
- поиск путей их преодоления, выработка своего способа поведения;
- самоанализ.

3. Принцип интеграции и дифференциации:

- активная совместная деятельность педагога и учащегося на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- учёт сильных и слабых сторон детей и подростков, их склонностей и потребностей.

4. Принцип разноуровневости:

- варьирование сложности и темпов прохождения программы в зависимости от уровня развития ребенка и группы в целом.

5. Принцип оптимальности:

- единство теории и практики;
- единство обучения, воспитания и развития;
- сочетание индивидуального и коллективного.

6. Принцип последовательности и системности (регулярности) занятий и доступности обучения.

7. Принцип комплектности:

- тесная взаимосвязь всестороннего изучения, воспитания и обучения ребенка.

8. Принцип педагогического оптимизма:

- опора на позитивные стороны ребёнка.

Цель:

Основной целью данной программы является улучшение физических возможностей детей. Создавать условия для здорового образа жизни. Способствовать их самореализации, творческой активности и яркой индивидуальности посредством занятий спортивным фехтованием. Развивать и поддерживать традиции спортивного фехтования в Заволжском районе г. Ярославля.

Задачи:

Для достижения цели необходимо решить комплекс задач: обучающих, развивающих, воспитательных.

- выявлять творчески одарённых детей, обладающих уникальными физическими и умственными способностями;
- развивать умение адекватно оценивать себя и других;
- овладевать техникой спортивного фехтования;
- обучать детей способами самоконтроля;
- давать основы знаний по профилактике травматизма и по оказанию первой медицинской помощи, гигиене человека, рациональному питанию;
- воспитывать у детей и подростков самостоятельность и инициативу, желание преодолевать трудности;
- вырабатывать такие положительные социальные качества личности как: выдержку, самообладание, решительность и выносливость;

- формировать навыки здорового образа жизни;
- обеспечивать условия для формирования навыков общения и качеств лидера;
- способствовать сплочению детей в коллективе;
- формировать позитивную мотивацию к познавательной, творческой, досуговой деятельности.

Отличительные особенности программы от уже существующих программ

Данная программа предусматривает работу с детьми всего одного педагога, а не команды тренеров, как в спортивных школах. Приоритетным направлением в программе является создание благоприятных условий для здорового образа жизни детей, которые позволяют добиться высоких спортивных результатов и содействовать духовно-патриотическому воспитанию детей через занятие спортом.

Предлагаемая программа учитывает технику выполнения элементов фехтования на саблях и основана на авторской методике преподавания. Она направлена на творчество, на развитие индивидуальных качеств каждого учащегося.

Программа хорошо вписывается в деятельность учреждения дополнительного образования, основной целью которого является духовное, физическое, интеллектуальное развитие личности детей и подростков, развитие их способностей и интересов, усвоение практических навыков через включение воспитанников в творчество.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В объединение принимаются все желающие без специального отбора, девочки и мальчики от 9 до 16 лет, получившие разрешение врача.

Учебные группы комплектуются следующим образом:

1. Младшая группа – от 9 до 12 лет.
2. Старшая группа – от 12 до 16 лет.

Количество учащихся в объединении составляет не менее 10-15 человек.

Сроки реализации программы. Этапы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Обучение по данной программе включает в себя 3 этапа:

- подготовительный (адаптация к среде занятий, пробуждение интереса к фехтованию, постепенное накапливание базы знаний предмета и т.д.);
- учебно-тренировочный (дальнейшее накопление базы знаний предмета, опыта выступлений на соревнованиях, улучшение своих физических и психических возможностей, овладение техникой фехтования, выработка положительных качеств личности и т.д.);
- специализация (дальнейшее совершенствование техники фехтования, отработка своего индивидуального стиля, использование творческого потенциала, развитие способностей и т.д.).

На начальных этапах все занимающиеся повторяют за педагогом предлагаемые им упражнения. Здесь происходит накапливание базы различных вариантов фехтовальных движений. Затем нужно постепенно переходить к самостоятельной работе. При этом большое значение имеют разнообразные игры – подвижные, развивающие и силовая подготовка. На заключительных этапах деятельности идёт увеличение процента самостоятельной работы.

Форма и режим занятий

Основной формой работы объединения «Спортивное фехтование» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте РФ или муниципальном образовании, либо по другим объективным причинам, реализация

дополнительных общеобразовательных программ может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

При успешном уровне усвоения первого года обучения, учащиеся должны знать:

- краткие сведения из истории фехтования;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- правила поведения на занятиях;
- способы самоконтроля;
- профилактику травматизма;
- знание гигиены человека;
- устройство фехтовального снаряжения;
- правила фехтовального поединка;
- пространство поля боя;
- поражаемую поверхность противника;
- технику выполнения передвижений, 3 основных защит и атак;
- правила составления разминки.

должны уметь:

- находится в боевой стойке;
- держать фехтовальное спортивное оружие – саблю;
- выполнять салют оружием;
- выполнять простейшие передвижения: шаги и полувыпады;
- делать перемены фехтовальных позиций и соединений;
- наносить удары по маске, по левому и правому бокам.

На первом году обучения учащиеся должны приобрести навыки:

- пользованием защитным фехтовальным снаряжением;
- дружелюбно заниматься с группой своих сверстников и педагогом.

По окончании 1 года обучения мальчики и девочки должны выполнить нормативы 2 юношеского разряда по фехтованию. Проверка выполнения норматива 2 юношеского разряда подтверждается результатами (протоколами) соревнований об одержанных 16 победах над спортсменами любой категории, представляемых педагогом.

Учащиеся в группе второго года обучения в конце учебного года должны знать:

- меры предупреждения травматизма и признаки переутомления при физических нагрузках;

- значение рационального питания для организма;
- технику выполнения батманов и финтов;
- технику выполнения контратак;
- технику выполнения переключений от атак к защите и наоборот;
- технику выполнения ложной атаки;
- основные правила проведения соревнований.

должны уметь:

- пользоваться знаниями, полученными на занятиях для составления фехтовального поединка;

- использовать свои индивидуальные физические возможности в своей соревновательной деятельности;

- использовать свои знания в практической помощи детям младшего возраста;
- выполнять серии шагов вперёд-назад;
- выполнять соединение шаг вперёд-выпад;
- делать полувыпад с закрытием вперёд;
- выбирать момент для начала атаки;
- выжидать момент для начала выполнения защиты.

Также на втором году обучения учащиеся должны приобрести навыки:

- качественного выполнения отдельных упражнений;

- преодоление трудностей, требующих волевых усилий;
- самоанализа;
- самопознания и уверенности в своих силах;
- тактической наблюдательности;
- активности и дисциплинированности на тренировках и на соревнованиях.

По окончании второго года занятий дети должны подтвердить 2 юношеский разряд. Подтверждение выполнения норматива 2 юношеского разряда контролируется по соответствующему количеству, одержанных побед в течение учебного года над спортсменами равной категории, подтвержденных протоколами соревнований.

Учащиеся в группе третьего года обучения в конце учебного года должны знать:

- последовательность выхода на дорожку во время соревнований;
- технику выполнения разведки намерений противника;
- подготовку маскировки атаки и защиты с ответом;
- технику выполнения вызова простых атак для применения прямой защиты;
- механизмы переключения от атаки к применению контрзащиты;
- критерии в различии подготавливающих сближений и действительных длинных атак для применения атак на подготовку.

должны уметь:

- делать серии шагов вперёд и выпадом с повторным выпадом.
- выполнять защиты и контрзащиты в комбинации с передвижениями;
- делать контратаки с серией шагов назад;
- выполнять атаки на подготовку;
- реализовывать ремиссы;
- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации ударов;
- проверять исправность оружия пробным ударом в поражаемую поверхность;
- подключать электрокуртку и маску к сабле;
- самостоятельно проводить разминку на тренировках и на соревнованиях;
- судить фехтовальные бои в роли арбитра.

На третьем году обучения учащиеся должны приобрести навыки:

- оправданного тактического риска;
- трансформации предыдущего соревновательного опыта в тактическую

информацию;

- предвидение технико-тактических возможностей противников.

По окончании третьего года занятий учащиеся должны выполнить норматив 1 юношеского разряда, присуждаемый за выполнение 20 побед над спортсменами 2 юношеского разряда или 15 побед над спортсменами 1 юношеского разряда.

Проверка выполнения норматива 1 юношеского разряда подтверждается приказом по МОУ ДО Станции «Абрис» на основании соответствующих протоколов и справок об одержанных победах.

Учащиеся в группе четвертого года обучения в конце учебного года должны знать:

- правила проведения соревнований в соответствие с международными требованиями;

- тактику действия противника в различные периоды встречи;
- технику маскировки атаки и контрдействий;
- стратегию в подготовке простых атак для результативного противодействия

контратак противника;

- основные критерии подготовки защитных действий на вариационные атаки противника.

должны уметь:

- делать серии шагов «вперёд и назад» различных по длине и скорости выполнения.
- выполнять сложные атаки в комбинации с передвижениями различной амплитуды;
- делать контратаки на начальную подготовку атаки противника;
- выполнять атаки с оппозицией;

- выполнять повторные атаки и ремисы;
- устранять неисправности в собственной системе электрофиксации ударов;
- самостоятельно проводить разминку на тренировках и на соревнованиях;
- проводить разминку для спортсменов младших групп;
- судить фехтовальные бои в роли арбитра на тренировках и на соревнованиях.

На четвертом году обучения учащиеся должны приобрести навыки:

- оправданного стратегического риска;
- трансформации предыдущего соревновательного опыта в тактико-стратегическую информацию;
- предвидение технико-тактических возможностей противников.

По окончании четвертого года занятий учащиеся должны выполнить норматив 2 разряда, присуждаемый за выполнение 20 побед над спортсменами 1 юношеского разряда или 10 побед над спортсменами 2 разряда.

Проверка выполнения норматива 2 разряда подтверждается приказом по МОУ ДО Станции «Абрис» на основании соответствующих протоколов и справок об одержанных победах.

Важнейшим результатом занятий является физическое состояние детей. Занятия не должны приводить к ухудшению здоровья учащихся. Медицинский контроль детей осуществляется 2 раза в год. Медицинские справки о состоянии здоровья детей хранятся у педагога дополнительного образования.

В систему отслеживания результатов входят три аспекта:

1. Тестирование физической подготовленности учащихся (проводится в конце сентября и в конце мая каждого учебного года). Ведение карты спортивных и физических результатов учащихся (Приложение 1). Цель: проследить динамику физических качеств и двигательных способностей детей – общей физической подготовки, силы, выносливости, ловкости.

2. Социометрия. Изучение степени заинтересованности ребенка данной деятельностью, удовлетворенностью ею, адаптации к занятиям фехтованием, к педагогу, коллективу, к условиям занятий.

3. Выполнение классификационных нормативов на спортивные разряды.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Основной формой подведения итогов программы является практическое и теоретическое тестирование. Результаты развития ребёнка отслеживает педагог. Также проводится анкетирование по психологическим аспектам развития личности, которое проводит педагог-психолог.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	108 ч. – 1 год	МОУ ДО Станция туризма «Абрис»	3 раза в неделю по 1 часу
01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	216 ч. – 2 год	МОУ ДО Станция туризма «Абрис»	3 раза в неделю по 2 часа
01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	216 ч. – 3 год	МОУ ДО Станция туризма «Абрис»	3 раза в неделю по 2 часа
01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	216 ч. – 4	МОУ ДО	

			год	Станция туризма «Абрис»	
--	--	--	-----	-------------------------	--

2. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ n/n	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов		
			теория	практика
1	Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека			
1.1	Успехи и достижения российского спорта	1	1	-
1.2	Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района	1	1	-
1.3	История возникновения спортивного фехтования	1	1	-
	Итого:	3	3	-
2	Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием			
2.1	Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием	2	1	1
2.2	Правила пользования фехтовальным снаряжением	2	1	1
	Итого:	4	2	2
3	Теоретические основы фехтования			
3.1	Правила фехтования	3	2	1
3.2	Тактика фехтовального боя	2	2	
3.3	Стратегия фехтовального боя	-		
	Итого:	5	4	1
4	Практика фехтования			
4.1	Боевая стойка	3	1	2
4.2	Приёмы передвижений	10	1	9
4.3	Техника владением оружием	7	1	6
4.4	Атакующие действия	17	2	15
4.5	Защитные действия	17	2	15
	Итого:	54	7	47
5	Общеспортивная подготовка			
5.1	Силовая специальная подготовка	5	1	4
5.2	Общая силовая подготовка	5	1	4
5.3	Подвижные игры	6	-	6
5.4	Специальные развивающие подвижные игры	15	1	14
	Итого:	31	3	28
6	Оценка результатов деятельности объединения			
6.1	Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей	1	-	1
6.2	Специальная функциональная тестовая подготовленность детей	1	-	1
6.3	Соревновательная деятельность	9	-	9
	Итого:	11	-	11
	Всего:	108	19	89

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов		
			теория	практика
1	Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека			
1.1	Успехи и достижения российского спорта	1	1	-
1.2	Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района	1	1	-
1.3	История возникновения спортивного фехтования	1	1	-
	Итого:	3	3	-
2	Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием			
2.1	Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием	2	1	1
2.2	Правила пользования фехтовальным снаряжением	2	1	1
	Итого:	4	2	2
3	Теоретические основы фехтования			
3.1	Правила фехтования	3	2	1
3.2	Тактика фехтовального боя	4	4	
3.3	Стратегия фехтовального боя	2	2	
	Итого:	9	8	1
4	Практика фехтования			
4.1	Боевая стойка	6	1	5
4.2	Приёмы передвижений	16	2	14
4.3	Техника владением оружием	12	2	10
4.4	Атакующие действия	50	2	48
4.5	Защитные действия	36	4	32
	Итого:	120	11	109
5	Общеспортивная подготовка			
5.1	Силовая специальная подготовка	11	1	10
5.2	Общая силовая подготовка	11	1	10
5.3	Подвижные игры	13	-	13
5.4	Специальные развивающие подвижные игры	21	1	20
	Итого:	56	3	53
6	Оценка результатов деятельности объединения			
6.1	Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей	2	-	2
6.2	Специальная функциональная тестовая подготовленность детей	2	-	2
6.3	Соревновательная деятельность	20	-	20
	Итого:	24	-	24
	Всего:	216	27	189

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов		
			теория	практика
1	Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека			
1.1	Успехи и достижения российского спорта	1	1	
1.2	Знаменитые спортсмены области, города, района	1	1	
1.3	История возникновения спортивного фехтования	1	1	
	Итого:	3	3	
2	Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием			
2.1	Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием	2	1	1
2.2	Правила пользования фехтовальным снаряжением	2	1	1
	Итого:	4	2	2
3	Теоретические основы фехтования			
3.1	Правила фехтования	3	2	1
3.2	Тактика фехтовального боя	4	4	
3.3	Стратегия фехтовального боя	4	4	
	Итого:	11	10	1
4	Практика фехтования			
4.1	Боевая стойка	6	1	5
4.2	Приёмы передвижений	12	2	10
4.3	Техника владения оружием	10	2	8
4.4	Атакующие действия	50	2	48
4.5	Защитные действия	36	4	32
	Итого:	114	11	103
5	Общеспортивная подготовка			
5.1	Силовая специальная подготовка	11	1	10
5.2	Общая силовая подготовка	11	1	10
5.3	Подвижные игры	17		17
5.4	Специальные развивающие подвижные игры	9	1	8
	Итого:	48	3	45
6	Оценка результатов деятельности объединения			
6.1	Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей	4		4
6.2	Специальная функциональная тестовая подготовленность детей	4		4
6.3	Соревновательная деятельность	28		28
	Итого:	36		36
	Всего:	216	29	187

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов		
			теория	практика
1	Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека			
1.1	Успехи и достижения российского спорта	1	1	
1.2	Знаменитые спортсмены области, города, района	1	1	
1.3	История возникновения спортивного фехтования	1	1	
	Итого:	3	3	
2	Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием			
2.1	Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием	2	1	1
2.2	Правила пользования фехтовальным снаряжением	2	1	1
	Итого:	4	2	2
3	Теоретические основы фехтования			
3.1	Правила фехтования	3	2	1
3.2	Тактика фехтовального боя	4	4	
3.3	Стратегия фехтовального боя	4	4	
	Итого:	11	10	1
4	Практика фехтования			
4.1	Боевая стойка	6	1	5
4.2	Приёмы передвижений	12	2	10
4.3	Техника владением оружием	10	2	8
4.4	Атакующие действия	50	2	48
4.5	Защитные действия	36	4	32
	Итого:	114	11	103
5	Общеспортивная подготовка			
5.1	Силовая специальная подготовка	11	1	10
5.2	Общая силовая подготовка	11	1	10
5.3	Подвижные игры	17		17
5.4	Специальные развивающие подвижные игры	9	1	8
	Итого:	48	3	45
6	Оценка результатов деятельности объединения			
6.1	Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей	2		2
6.2	Специальная функциональная тестовая подготовленность детей	2		2
6.3	Соревновательная деятельность	32		32
	Итого:	36		36
	Всего:	216	29	187

3. Содержание

1 год обучения

1. Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека
 - 1.1. Успехи и достижения российского спорта.
 - 1.2. Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района.
Знаменитые спортсмены Ярославского края. Просмотр видеофильмов.
Просмотр фильмов с участием олимпийских чемпионов.
Встреча с ветеранами фехтовального спорта города
Встреча с ветеранами спорта пос. «Резинотехника».
Просмотр фильмов с участием олимпийских чемпионов.
 - 1.3. История возникновения спортивного фехтования. Просмотр фильмов.
2. Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием
 - 2.1. Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием.
Инструктаж по правилам обращения со спортивным инвентарем.
Практические занятия
Техника безопасности и правила оказания помощи при травмах.
 - 2.2. Правила пользования фехтовальным снаряжением.
Устройство спортивного оружия, виды оружия. Подгонка индивидуального защитного снаряжения.
Практические занятия
Консервация и ремонт фехтовального снаряжения.
3. Теоретические основы фехтования.
 - 3.1. Правила фехтования.
Анализ выступлений в матчевой встрече. Знакомство с судейством в фехтовании.
Наработка судейского опыта при проведении вольных боёв. Психологическая подготовка фехтовальщиков. Внешне видовые помехи в бою. Командные соревнования в фехтовании.
Особенности формирования команды.
Понятие о «правоте» фехтовальной фразы.
Практические занятия
Средства к их устранению. Учебно-тренировочные бои с повышенной психологической нагрузкой (с форой, на 2, 1 удар).
 - 3.2. Тактика фехтовального боя.
Понятие о контратаках. Тактический приоритет атаки. Понятие о тактическом рисунке поединка, просмотр фильмов. Просмотр фильмов с участием олимпийских чемпионов.
Просмотр фильмов с участием чемпионов Мира и Европы.
Практические занятия
Освоение скачковых приёмов в передвижении.
 - 3.3. Стратегия фехтовального боя.
Реализация спортсменами установки тренера на бой.
4. Практика фехтования.
 - 4.1. Боевая стойка.
Понятие о фехтовальной стойке. Просмотр фильмов с участием олимпийских чемпионов.
Практические занятия
Отработка фехтовальной стойки. Отработка фехтовальной стойки с постановкой руки.
Зачёт на точность выполнения фехтовальной стойки. Отработка ударов по тренажёрам.
Отработка ударов на мишенях. Индивидуальные занятия на технику нанесения ударов.
Отработка боевой стойки и положение руки в зеркальном зале. Отработка максимальной амплитуды движения клинка сабли. Практическая отработка передвижений новосибирской школы.

4.2. Приёмы передвижений.

Понятие о фехтовальном выпаде. Понятие об учебно-тренировочных боях. Ложная контратака как средство перехвата тактической инициативы. Понятие о «защите» клинка.

Практические занятия

Простейшие передвижения. Передвижение в парах. Передвижение группы с ведущим.

Передвижение в парах с фиксацией положения руки во времени. Отработка выпада.

Передвижение в парах с оружием. Изучение передвижений «шаг вперёд-выпад».

Отработка апель-выпада. Индивидуальные занятия на контратаки. Отработка ложных контратак с переходом в реальную атаку. Учебно-тренировочные бои с использованием контратак. Вольные бои. Ложная контратака уколом во внутренний сектор с переходом на серию финтов. Индивидуальные занятия на точность выполнения репостов. Индивидуальные занятия на технику скоростного передвижения. Отработка выполнения выпада на максимальной амплитуде.

Отработка комбинации шаг-выпад на максимальной амплитуде. Отработка серии укороченных шагов вперёд и выпада. Отработка серии укороченных шагов вперёд и прыжка назад. Отработка серии спаренных шагов вперёд, прыжка назад и выпада.

Отработка серии шагов вперёд с ускорением каждого последующего. Парные упражнения по «защите» клинка. Отработка упражнений по «защите» клинка. Отработка упражнений по «защите» клинка в вольном бою.

Индивидуальные занятия по «защите» клинка.

4.3. Техника владением оружием.

Понятие об атаках второго намерения. Понятие об ударе с прорезанием» в 4-ый сектор.

Практические занятия

Постановка вооружённой руки. Простейшие удары по мишеням. Отработка ударов по мишеням во время передвижений. Отработка ударов в парах на сохранение дистанции.

Удары в эти сектора на мишенях. Отработка переноса оружия из 4 в 3 сектор на месте и в атаке. Отработка переноса оружия из 5 в 3 сектор на месте и в атаке. Зачёт на точность выполнения переноса оружия из 4 в 3, из 5 в 3 сектор на месте и в атаке. Учебно-тренировочные бои. Батман-удар и его разновидности.

Учебно-тренировочные бои. Отработка батман-удара в простейших ситуациях.

Учебно-тренировочные бои на выполнение ложных атак. Закрепление вариативности ложных и реальных атак.

Отработка атак второго намерения в вольных боях. Закрепление атак второго намерения.

Отработка серии финтов.

4.4. Атакующие действия.

Понятие о глубине атаки. Понятие о подготовках атак. Понятие об атаках второго намерения. Понятия о сложной атаке. Понятие о «провалах» в атаке.

Практические занятия

Отработка «показа» начала атаки.

Отработка контратак по внешним секторам. Применение контратак в различных боевых ситуациях. Закрепление контратакующих действий в учебно-тренировочном бою.

Вольные бои. Батман-удар во время атаки. Отработка спаренных атак. Отработка ложных атак. Индивидуальные занятия. Вольные бои. Отработка ложной контратаки уколом во внутренний сектор с переходом в атаку. Отработка приёмов атаки в зависимости от дистанции. Вольные бои на электрооружии. Индивидуальные занятия по отработке «коронных» приёмов. Учебно-тренировочные бои в режиме командных соревнований. Индивидуальные занятия.

Вольные бои на электрооружии. Индивидуальные занятия по круговым защитам.

Вольные бои. Подготовка «провалов» в атаке. Отработка «провалов» в атаке. Закрепление «провалов» в атаке в вольных боях.

Вольные бои на выполнение «коронных» приёмов. Отработка комбинированных атак «батман-перевод в 4 сектор». Закрепление комбинированных атак «батман-перевод в 4 сектор». Отработка комбинированных атак «батман-перевод в 3 сектор». Закрепление комбинированных атак «батман-перевод в 4 сектор».

Учебно-тренировочные бои на комбинированные атаки. Отработка комбинированных атак с использованием апель-выпада. Закрепление комбинированных атак с использованием апель-выпада. Отработка комбинации «шаг-скачѣк-апель-выпад». Отработка комбинированных атак с дальней дистанции.

Комбинированные атаки с разрывом дистанции. Учебно-тренировочные бои по комбинированным атакам. Вольные бои с использованием комбинированных атак.

Отработка подготовки комбинированных атак. Закрепление подготовки комбинированных атак в вольном бою. Вольные бои по отработке «коронных» приёмов. Командные бои на протокол с использованием электроснаряжения.

4.5. Защитные действия.

Общие правила выполнения фехтовальных защит. Понятие о перехват-ударах. Понятие о позиционном репосте. Понятие о круговых защитах.

Практические занятия

Отработка 3-й защиты. Выполнение упражнений в парах. Отработка 4-й защиты. Выполнение упражнений в парах. Закрепление выполнения защит в 3-ий и 4-ый сектора с дистанции. Отработка 5-ой защиты. Закрепление удара в 5-ый сектор. Передвижения с имитацией защит в 3-4-5 сектора. Отработка защит при разном проникновении.

Зачѣт по выполнению защит при разном проникновении. Перехват-удар в 3 и 4 секторы. Закрепление перехват-ударов в 3 и 4 секторы. Отработка перехват-удара в 3 и 4 секторы в различных тактических ситуациях. Батман-удар как средство защиты. Методы противодействия сложным атакам. Удары и уколы с оппозиции. Отработка ударов и уколов с оппозиции. Вольные бои. Учебно-тренировочные бои. Учебно-тренировочные бои со сменой приоритетов (от обороны к атаке). Вольные бои с отбором кандидатов для участия во Всероссийском турнире. Закрепление вариативности при переходе от атаки к обороне. Отработка защитных действий на короткой дистанции. Отработка 3-ей круговой сабельной защиты. Отработка 4-ой круговой сабельной защиты. Отработка 5- круговой сабельной защиты. Отработка защитных действий на короткой дистанции.

Закрепление круговых сабельных защит в учебно-тренировочном бою. Индивидуальные занятия по круговым защитам. Учебно-тренировочные бои.

Отработка вызова и маскировки защиты. Отработка умения различать ложные и реальные атаки. Не традиционные защиты – круговая 2, круговая 1.

5. Общефизическая подготовка.

5.1. Силовая специальная подготовка.

Практические занятия

Специальная силовая подготовка. Силовая специальная подготовка. Воспитание скоростно-волевых качеств фехтовальщиков. Учебно-тренировочные бои на 15 ударов за укороченное время. Кросс по пересечѣнной местности 5 км. Серии скоростного передвижения в течение 5, 4, 3, 2, 1 минут.

5.2. Общая силовая подготовка.

Практические занятия

Кросс. Кросс по пересечѣнной местности 5 км. Футбол.

5.3. Подвижные игры.

Практические занятия

Футбол. Подвижные игры.

5.4. Специальные развивающие подвижные игры.

Практические занятия

Футзал. Баскетбол. «Сидячий» футбол.

6. Оценка результатов деятельности объединения.

6.1. Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

Врачебно-медицинский контроль состояния детей в областном спортивном диспансере.

Врачебно-медицинский контроль спортсменов.

6.2. Специальная функциональная тестовая подготовленность детей.

Сдача нормативов по физической подготовке. Тестирование по методике И.Ю. Кузнецова.

6.3. Соревновательная деятельность.

Практические занятия

Матчевая встреча. Первенство города. Первенство МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Участие в Республиканском турнире. Участие во Всероссийском турнире.

2 год обучения

1. Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека

1.1. Успехи и достижения российского спорта.

Просмотр фильмов о «Московской сабле» за 2010 год. Просмотр фильмов о Кубке России в г. Ростов-на-Дону. (2010 год).

1.2. Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района.

Встреча с ветеранами фехтования Заволжского района нашего города.

1.3. История возникновения спортивного фехтования. Просмотр фильмов. Просмотр фильмов о Пекинской олимпиаде.

2. Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

2.1. Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

Инструктаж по правилам обращения со спортивным инвентарём. Расконсервация фехтовального снаряжения.

Практические занятия

Техника безопасности и правила оказания помощи при травмах.

2.2. Правила пользования фехтовальным снаряжением.

Устройство спортивного оружия, виды оружия. Консервация фехтовального снаряжения.

3. Теоретические основы фехтования.

3.1. Правила фехтования.

Изменение в правилах судейства фехтовальных боёв. Правила судейства командных соревнований, просмотр фильмов. Новые требования в судействе боёв на электрооружии.

3.2. Тактика фехтовального боя.

Тактический приоритет положения «прямая рука» при отпоре глубокого нападения.

Экспромты в фехтовальном бою.

3.3. Стратегия фехтовального боя.

Оценка технико-тактической специфики противника. Просмотр фильмов.

Практические занятия

Разведка противника. Маскировка собственных действий. Отработка умений сохранять устойчивость к рефлекторным помехам (запаздывающим или излишне ранним противодействиям). Преднамеренный выбор боевого действия. Закрепление способности атаковать при преднамеренном чередовании.

4. Практика фехтования.

4.1. Боевая стойка.

Отработка боевой стойки с оружием в верхних позициях.

Отработка боевой стойки с оружием в нижних позициях. Контроль положения головы и корпуса в боевой стойке. Отработка перемен позиций и соединений при перемещении руки.

4.2. Приёмы передвижений.

Отступление – как самостоятельное средство защиты. Сохранение определённой дистанции – важнейшая задача успешного боя. Приведение бойцов в оптимальное психическое состояние перед боем. Устранение неуверенности в быстроте собственных действий, боязни борьбы с оружием противника, борьбы на границе.

Устранение неуверенности в единоборствах с высококлассными спортсменами, спортсменами-левшами. Управление соревновательной деятельностью.

Просмотр учебных фильмов по технике выполнения передвижений.

Практические занятия

Выбор оптимального расстояния между ногами в боевой стойке. Отработка передвижений только с горизонтальным колебанием центра тяжести спортсмена.

Отработка прыжкового выпада с мощным толчком сзади стоящей ноги.

Отработка передвижений в «рваном» ритме, без остановки в парах. Отработка передвижений на укороченном шаге. Техника передвижений на границе дорожки и в ближнем бою. Исключение положений «кор-а-кор».

4.3. Техника владением оружием.

Увеличение числа действий нападений, принимаемых для решения одной задачи. Умение ликвидации психологического барьера, выраженного в односторонности боевой манеры. Развитие волевых качеств, способности к само регуляции психических процессов и эмоциональных состояний.

Практические занятия

Основные положения и движения вооружённой руки. Отработка держания сабли с минимальным напряжением в покое. Отработка ударов по голове и левому боку с места и шагом вперед. Отработка уколов в туловище. Отработка выполнения удара с максимальным напряжением кисти. Выполнение ударов по маске из всех позиций с разной скоростью. Закрепление выполнения ударов по маске из разных позиций.

Техника выполнения ударов по правому боку. Подготавливающие действия перед атакой или защитой. Техника выполнения ударов по левому боку. Отработка начала финального движения оружия с расстояния для максимального быстрого нанесения удара. Выполнение техники «стреляющего» удара. Отработка умений непрерывного контроля движения противника оружием. Отработка нанесения ударов с высокой точностью. Отработка умений фехтовать на ближней дистанции. Отработка умений фехтовать на 1 удар с форой.

4.4. Атакующие действия.

Коррекция против появления замахов, взятий оружия на себя, задержек при выполнении атак с финтами. Понятие о защите со сближением. Ложные атаки как средство подготавливающих действий. Маскировка фехтовальных действий. Вызова. Умение действовать в неожиданных ситуациях. Формирование специализированных проявлений двигательных реакций. Чувство оружия, чувство дисциплины, чувство времени.

Практические занятия

Учебно-тренировочные бои на атаки. Индивидуальные занятия на выполнения скоростных простых атак. Вольные бои. Вольные бои на электрооружии. Простые атаки в открывающийся сектор противника. Простые атаки ударом по руке.

Атаки с финтами. Атаки с действием на оружие. Учебно-тренировочные бои на атаки с действием на оружие. Комбинированные атаки, их разновидности. Техника выполнения встречных нападений. Средства противодействия атакам и защитами. Средства противодействия атакам (отступление, оппозиция, промах, уклонение). Многотемповые атаки с финтами.

Многотемповые атаки с финтами (выполнение на максимальной скорости). Многотемповые атаки с финтами с защитой от контратак. Многотемповые атаки с финтами с вертикальным положением. Техника выполнения ремизов. Вольные бои на протокол. Отработка 4-ой защиты с шагом назад и уклонением. Отработка 3-ей защиты с шагом вперёд и уклонением корпуса. Удары защиты как средство борьбы атак с финтами. Отработка верхних полукруговых защит. Отработка защитных комбинаций (ложный вызов – реальная защита). Техника выполнения ответов и контрответов. Отработка выполнения ответов с серией финтов. Учебно-тренировочные бои на электрооружии без перерыва. Отработка действий «контратака-непрерывно выполняемая защита».

Отработка действия «обусловленная защита-контратака». Индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия на преднамеренные действия. Отработка выполнения приёмов с максимальной быстротой, реагируя на обусловленные действия. Отработка умений выбирать защиты. Отработка навыков по определению выбора сектора для нанесения удара.

Закрепление навыков переключаться к повторной защите при неудачной первоначальной попытке защищаться. Учебно-тренировочные бои. Отработка умений атаковать при преднамеренном чередовании противником контратак со сближением и защит с отступлением. Отработка противодействия простым атакам, преднамеренно чередуя с

шагом назад с выбором для стоя на месте для нанесения ответа и атаки с батманом на подготовку. Учебно-тренировочные бои. Проведение боёв по укороченному режиму. Проведение боёв с увеличением общей продолжительности боёв. Учебно-тренировочные бои. Индивидуальные занятия.

4.5. Защитные действия.

Оценка пространственно-временных отношений между бойцами. Методы предсоревновательной разминки (общеразвивающие упражнения, передвижения, движение оружием, парные бои, индивидуальные занятия, вольные бои).

Практические занятия

Учебно-тренировочные бои на защиты.

Техника выполнения захватов клинка со скольжением без усилия. Создание ситуаций для выполнения захвата клинка противника. Техника выполнения отбивов в 3-ю и 4-ю защиты. Индивидуальные занятия на выполнение положения «прямая рука». Учебно-тренировочные бои выполнения отбивов. Индивидуальные уроки на выполнение защитных действий. Техника выполнения контратак на многотемповые атаки. Учебно-тренировочные бои на электрооружии по отработке «коронных» приёмов. Маскировка выбранных атак. Вольные бои на протокол. Отработка переключения от защит к контратакам, ремизам и атакам на подготовку. Вольные бои на электрооружии. Обоюдные атаки, их назначение и применение. Преднамеренное применение обоюдных атак. Средства маскировки (медленные сближения, ложные движения оружием, изменение глубины атакующих и контратакующих фраз). Средства маскировки (изменения быстроты и ритма выполнения действий атак и ответов с финтами, изменение амплитуды удара).

Вольные бои на электрооружии. Вольные бои в командном режиме. Отработка умений различать направление нападения. Учебно-тренировочные бои. Закрепление навыков различать атаки и подготавливающие действия противника и противодействовать им. Отработка умений переключаться от нападений к защите. Отработка умений переключаться от одного вида нападения к другому. Закрепление навыков переключаться, выбирая сектор нанесения ударов в ходе нападения. Вольные бои на электрооружии. Контратаки на финты, с преднамеренным чередованием ударов на начало нападения и с глубоким предварительным отступлением. Вольные бои. Отработка умений выполнять глубокие атаки, сохраняя качество движений оружия.

5. Общефизическая подготовка.

5.1. Силовая специальная подготовка.

Практические занятия

Специальная силовая подготовка (приседания в боевой стойке).

Специальная силовая подготовка (утяжеление сабли и т.д.). Отработка максимальной глубины и быстроты стартовой фазы передвижения шагами назад. Отработка максимальной глубины и быстроты стартовой фазы передвижения шагами назад. Отработка максимальной глубины и быстроты стартовой фазы передвижения шагами вперёд. Специальная силовая подготовка. Специальная силовая подготовка по повышению уровня развития мышц ног, кисти и плеча вооружённой руки. Специальная силовая подготовка на выносливость. Кросс по пересечённой местности 5 км.

5.2. Общая силовая подготовка.

Практические занятия

Общая силовая подготовка в тренажёрном зале. Общая силовая подготовка.

5.3. Подвижные игры.

Практические занятия

Подвижные игры («салочки», «сифа», на фехтовальной дорожке). Подвижные игры. Футбол. Баскетбол. Настольный теннис. Общая силовая подготовка.

5.4. Специальные развивающие подвижные игры.

Практические занятия

«Сидячий» футбол. Игра «Горячая картошка». Футзал. Жонглирование 3 мячами среди 7 спортсменов.

6. Оценка результатов деятельности объединения.

6.1. Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

Врачебно-медицинский контроль состояния детей в областном спортивном диспансере.

6.2. Специальная функциональная тестовая подготовленность детей.

Сдача нормативов по физической подготовке. Тестирование по методике И.Ю. Кузнецова.

Практические занятия

Участие в первенстве города. Участие в Республиканских соревнованиях. Сдача нормативов по физической подготовке.

6.3. Соревновательная деятельность.

Практические занятия

Участие в первенстве МОУ ДО Станции туризма «Абрис». Участие в матчевой встрече.

Участие в Республиканском турнире. Участие в городских соревнованиях. Участие в выездных соревнованиях. Участие в соревнованиях.

3 год обучения

1. Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека.

1.1. Успехи и достижения российского спорта.

Успехи и достижения российского спорта. Просмотр видеофильма.

Просмотр видеофильмов о чемпионате России. Просмотр видеофильмов с участием лучших российских бойцов.

1.2. Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района.

Встреча с ветеранами Ярославского спорта по фехтованию. Встреча с призёром олимпийских игр.

1.3. История возникновения спортивного фехтования.

Просмотр видеоматериалов о итальянской школе фехтования. История возникновения фехтования в Германии, видеофильм.

2. Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

2.1. Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

Инструктаж по правилам обращения со спортивным инвентарём. Расконсервация фехтовального снаряжения. Устройство и демонстрация нового фехтовального снаряжения.

2.2. Правила пользования фехтовальным снаряжением.

Устройство спортивного оружия, виды оружия. Устройство электрофиксаторов, правила обращения с ними. Правила пользования выставочными электромасками.

Практические занятия

Техника безопасности и правила оказания помощи при травмах.

3. Теоретические основы фехтования.

3.1. Правила фехтования.

Преимущества атакующего спортсмена. Преимущества защищающегося спортсмена.

Внезапность – необходимое условие для всех видов деятельности. Изменения в правилах ведения фехтовального боя. Приветствия. Изменения в правилах ведения фехтовального боя. Видеопросмотр. Отработка навыков судейства боя на электрооружии. Судейство командных встреч, просмотр видеофильмов. Изучение судейских терминов на французском языке.

3.2. Тактика фехтовального боя.

Исключение излишней торопливости в боевой схватке. Разумный риск, серьёзный подход, целеустремлённость в бою.

Практические занятия

Отработка повторных атак, умение «заметать следы» в бою. Отработка техники вызова противника на простые атаки. Закрепление техники маневрирования, преднамеренно сближаясь и отступая. Техника противодействия батману переводом в определённый сектор. Отработка умения заставить противника врасплох. Применение различных дистанций перед началом схватки. Умение навязывания противнику противодействия оружием, ведение многоактных схваток.

3.3. Стратегия фехтовального боя.

Стратегия атакующих действий на ответственных соревнованиях. Стратегия ведения командных боёв. Типы противников: «оборонцы» и «задиры».

Методика эмоциональной подготовки к соревнованиям. Методика пост соревновательной релаксации.

Практические занятия

Отработка действий для начала поединка. Отработка действий в случае отставания на 3-4 удара.

4. Практика фехтования.

4.1. Боевая стойка.

Практические занятия

Отработка поворота корпуса в боевой стойке. Отработка положения вооружённой руки в начале выпада. Отработка положения толчковой ноги в начале выпада. Определение центра тяжести тела в момент передвижения вперёд.

4.2. Приёмы передвижений.

Практические занятия

Отработка прямолинейных передвижений без колебаний центра тяжести в горизонтальной плоскости. Отработка непрерывности в переходах от одного движения к другому без нарушения их структуры и конечных положений. Варьирование быстроты и длины преодоления дистанции. Техника выполнения шагов с медленным выдвиганием вперёд стоящей ноги и быстрым приставлением сзади стоящей. Техника выполнения прыжкового выпада. Приёмы передвижений в «рваном» темпе. Приёмы передвижения в левосторонней стойке. Прыжковая техника передвижений. Отработка приёмов передвижения при атаках на подготовку.

4.3. Техника владения оружием.

Практические занятия

Отработка техники выполнения финтов саблей. Отработка ударов первой третью клинка от острия. Отработка укола в атаке. Учебно-тренировочные бои на точность выполнения ударов. Индивидуальные уроки на перехват-удар. Индивидуальные занятия на точность выполнения ударов. Индивидуальные занятия на скоростной репост-перевод. Индивидуальные занятия на скоростное выполнение контратак.

Индивидуальные занятия на ложную атаку + батман. Отработка переводов на мишенях. Отработка батманов на мишенях. Индивидуальные занятия на глубину парирования защиты. Индивидуальные занятия. Отработка переносов + батманов на мишенях. Отработка ударов: серия финтов – батман удар. Индивидуальные занятия на чёткость атак с переводом. Учебно-тренировочные бои на отработку вызов к атаке. Индивидуальные занятия на «коронные» приёмы. Работа на мишенях.

4.4. Атакующие действия.

Особенности фехтования на электрооружии.

Практические занятия

Закрепление атак на отступление, сближение и остановку. Техника выполнения атак на защищающегося или контратакующего противника. Закрепление выполнения атак на защищающегося или контратакующего противника. Техника выполнения атак на запаздывающие контратаки и защиты. Отработка ускорений на сближающегося противника. Отработка серий непрерывно следующих схваток в определённый сектор. Отработка выбора для начала атаки на сближающегося противника. Индивидуальные занятия. Учебно-тренировочные бои на отработку «коронных приёмов». Отработка круговых и полукруговых защит в парах. Вольные бои по кругу. Учебно-тренировочные бои на сохранение дистанции. Учебно-тренировочные бои на преднамеренные действия. Учебно-тренировочные бои на выполнение сложных атак. Вольные бои. Учебно-тренировочные бои на отработку верхних перехватов. Учебно-тренировочные бои на скоростное выполнение атак. Вольные бои на электрооружии. Учебно-тренировочные бои на обобщающие защиты и ответы. Индивидуальные занятия на отработку атак в обусловленный сектор. Индивидуальные занятия на отработку сложных ответов. Учебно-тренировочные бои на решение узкой тактической задачи. Индивидуальные занятия по постановке стартовых задач боя. Индивидуальные уроки на технику защит на фоне усталости. Учебно-тренировочные бои «от обороны к нападению».

Учебно-тренировочные бои «от нападения к обороне». Индивидуальные занятия на атаки с переносом. Индивидуальные занятия на атаки с действием на оружие.

Учебно-тренировочные бои на контратакующие действия. Вольные бои на электрооружии в выставочных масках. Закрепление комбинированных атак. Вольные бои на 15 ударов. Индивидуальные уроки на чёткость выполнения защит. Отработка атак на вынужденные

ошибки противника. Отработка «коронных» приёмов в вольном бою. Вольные бои в командном режиме. Индивидуальные занятия на технику передвижений.

4.5. Защитные действия.

Общие требования к технике выполнения всех защит.

Практические занятия

Отработка пространственно-временной точности выполнения защит. Отработка ложных и действительных защит. Отработка контратак на финты противника. Выполнение защитных комбинаций в обороне. Выполнение ложных атак на подготовку с выпадом + защитой. Вольные бои. Индивидуальные занятия на выполнение точности защит. Командные бои на электрооружии. Индивидуальные занятия на контратаки в открывающийся сектор. Индивидуальные занятия на сохранение дистанции. Вольные бои по кругу. Индивидуальные занятия по выполнению ложной атаки + защиты. Учебно-тренировочные бои на комбинированные атаки.

Учебно-тренировочные бои на ложные контратаки и защиты. Учебно-тренировочные бои на отработку активного отступления. Вольные бои в командном режиме. Вольные бои по отработке «коронных» ударов. Вольные бои с бонусами за высокую технику выполнения ударов. Вольные бои на 15 ударов. Отработка комбинации: ложная контратака уколom во внутренний сектор с переходом на серию финтов. Индивидуальные занятия по отработке атаки «прямая рука». Индивидуальные занятия на чередование скоростного режима боя. Индивидуальные занятия на точность поражения вооружённой руки. Вольные бои на 5,4,3, и 2 удара. Учебно-тренировочные бои на отработку сложного репоста. Отработка атак на невынужденные ошибки противника. Учебно-тренировочные бои.

5. Общефизическая подготовка.

5.1. Силовая специальная подготовка.

Практические занятия

Специальная силовая подготовка. Упражнения на скоростную выносливость. Отработка скоростных передвижений. Выполнение приёмов передвижения на максимальной скорости. Приёмы на отработку скоростных реакций бойцов.

5.2. Общая силовая подготовка.

Практические занятия

Общая силовая подготовка в тренажёрном зале. Общая силовая подготовка.

5.3. Подвижные игры.

Практические занятия

Настольный теннис. Футбол. Баскетбол.

5.4. Специальные развивающие подвижные игры.

Практические занятия

Футзал. Упражнение на скоростную внимательность, 6 участников жонглировать 3 мячами. Общая силовая подготовка. Футзал и «салочки на дорожке». «Салочки на дорожке». «Салочки» на фехтовальной дорожке на время. «Горячая картошка».

6. Оценка результатов деятельности объединения.

6.1. Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

6.2. Специальная функциональная тестовая подготовленность детей.

Практические занятия

Сдача нормативов по физической подготовке.

6.3. Соревновательная деятельность.

Практические занятия

Участие в матчевой встрече. Участие в Международном турнире. Участие в первенстве города. Участие в первенстве России. Участие в матчевой встрече. Участие в Республиканском турнире.

4 год обучения

1. Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека.

1.1. Успехи и достижения российского спорта.

Успехи и достижения российского спорта. Просмотр видеофильма.

Просмотр видеофильмов о чемпионате России. Просмотр видеофильмов с участием лучших российских бойцов.

1.2. Знаменитые спортсмены Ярославской области, города, района.

Встреча с ветеранами Ярославского спорта по фехтованию. Встреча с призёром олимпийских игр.

1.3. История возникновения спортивного фехтования.

Просмотр видеофильмов о корейской школе фехтования. История возникновения фехтования в Германии, видеофильм.

2. Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

2.1. Техника безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

Инструктаж по правилам обращения со спортивным инвентарём. Расконсервация фехтовального снаряжения. Устройство и демонстрация нового фехтовального снаряжения.

Практические занятия

Техника безопасности и правила оказания помощи при травмах.

2.2. Правила пользования фехтовальным снаряжением.

Устройство спортивного оружия, виды оружия. Правила пользования выставочными электромасками. Устройство электрофиксаторов, правила обращения с ними.

3. Теоретические основы фехтования.

3.1. Правила фехтования.

Преимущества атакующего спортсмена. Преимущества защищающегося спортсмена.

Внезапность – необходимое условие для всех видов деятельности.

Изменения в правилах ведения фехтовального боя. Видео просмотр. Приветствия.

Отработка навыков судейства боя на электрооружии. Судейство командных встреч, просмотр видеофильмов. Изучение судейских терминов на французском языке.

3.2. Тактика фехтовального боя.

Исключение излишней торопливости в боевой схватке. Разумный риск, серьёзный подход, целеустремлённость в бою.

Практические занятия

Отработка повторных атак, умение «заметать следы» в бою. Отработка техники вызова противника на простые атаки. Закрепление техники маневрирования, преднамеренно сближаясь и отступая. Техника противодействия батману переводом в определённый сектор. Отработка умения заставить противника врасплох. Применение различных дистанций перед началом схватки. Умение навязывания противнику противодействия оружием, ведение многоактных схваток.

3.3. Стратегия фехтовального боя.

Стратегия атакующих действий на ответственных соревнованиях. Стратегия ведения командных боёв. Типы противников: «оборонцы» и «задиры». Методика эмоциональной подготовки к соревнованиям. Методика постсоревновательной релаксации.

Практические занятия

Отработка действий для начала поединка. Отработка действий в случае отставания на 3-4 удара.

4. Практика фехтования.

4.1. Боевая стойка

Практические занятия

Отработка поворота корпуса в боевой стойке. Отработка положения вооруженной руки в начале выпада. Отработка положения толчковой ноги в начале выпада. Определение центра тяжести тела в момент передвижения вперед.

6.3. Приёмы передвижений

Практические занятия

Отработка прямолинейных передвижений без колебаний центра тяжести в горизонтальной плоскости. Отработка непрерывности в переходах от одного движения к другому без нарушения их структуры и конечных положений. Варьирование быстроты и длины преодоления дистанции. Техника выполнения шагов с медленным выдвиганием впереди стоящей ноги и быстрым приставлением сзади стоящей. Техника выполнения прыжкового выпада. Приёмы передвижений в «рваном» темпе. Приёмы передвижения в левосторонней стойке. Прыжковая техника передвижений. Отработка приёмов передвижения при атаках на подготовку.

4.2. Техника владением оружием.

Практические занятия

Отработка техники выполнения финтов саблей. Отработка ударов первой третью клинка от острия. Отработка укола в атаке. Учебно-тренировочные бои на точность выполнения ударов. Индивидуальные занятия на перехват-удар. Индивидуальные занятия на точность выполнения ударов. Индивидуальные занятия на скоростной репост-перевод. Индивидуальные занятия на скоростное выполнение контратак. Индивидуальные занятия на ложную атаку + батман. Отработка переводов на мишенях. Отработка батманов на мишенях. Индивидуальные занятия на глубину парирования защиты. Индивидуальные занятия. Отработка переносов + батманов на мишенях. Отработка ударов: серия финтов – батман удар. Индивидуальные занятия на чёткость атак с переводом. Учебно-тренировочные бои на отработку вызов к атаке. Индивидуальные занятия на «коронные» приёмы.

4.4. Атакующие действия.

Особенности фехтования на электрооружии.

Практические занятия

Закрепление атак на отступление, сближение и остановку. Техника выполнения атак на защищающегося или контратакующего противника. Закрепление выполнения атак на защищающегося или контратакующего противника. Техника выполнения атак на запаздывающие контратаки и защиты. Отработка ускорений на сближающегося противника. Отработка серий непрерывно следующих схваток в определённый сектор. Отработка выбора для начала атаки на сближающегося противника. Индивидуальные занятия. Учебно-тренировочные бои на отработку «коронных приёмов». Отработка круговых и полукруговых защит в парах. Вольные бои по кругу. Учебно-тренировочные бои на сохранение дистанции. Учебно-тренировочные бои на преднамеренные действия. Учебно-тренировочные бои на выполнение сложных атак. Вольные бои. Учебно-тренировочные бои на отработку верхних перехватов. Учебно-тренировочные бои на скоростное выполнение атак. Вольные бои на электрооружии. Учебно-тренировочные бои на обобщающие защиты и ответы. Индивидуальные занятия на отработку атак в обусловленный сектор. Индивидуальные занятия на отработку сложных ответов. Учебно-тренировочные бои на решение узкой тактической задачи. Индивидуальные занятия по постановке стартовых задач боя. Индивидуальные занятия на технику защит на фоне усталости. Учебно-тренировочные бои «от обороны к нападению». Учебно-тренировочные бои «от нападения к обороне». Индивидуальные занятия на атаки с переносом. Индивидуальные занятия на атаки с действием на оружие. Учебно-тренировочные бои на контратакующие действия. Вольные бои на электрооружии в выставочных масках. Закрепление комбинированных атак. Вольные бои на 15 ударов. Отработка атак на вынужденные ошибки противника. Отработка «коронных» приёмов в вольном бою. Индивидуальные занятия на чёткость выполнения защит. Вольные бои с использованием электроснаряжения. Вольные бои в командном режиме. Индивидуальные занятия на технику передвижений.

4.5. Защитные действия.

Общие требования к технике выполнения всех защит.

Практические занятия

Отработка пространственно-временной точности выполнения защит. Отработка ложных и действительных защит. Отработка контратак на финты противника. Выполнение защитных комбинаций в обороне. Выполнение ложных атак на подготовку с выпадом + защитой. Вольные бои. Индивидуальные занятия на выполнение точности защит. Командные бои на электрооружии. Индивидуальные занятия на контратаки в открывающийся сектор. Индивидуальные занятия на сохранение дистанции. Вольные бои по кругу. Индивидуальные занятия по выполнению ложной атаки + защиты. Учебно-тренировочные бои на комбинированные атаки. Учебно-тренировочные бои на ложные контратаки и защиты. Учебно-тренировочные бои на отработку активного отступления. Вольные бои в командном режиме. Вольные бои по отработке «коронных ударов». Вольные бои с бонусами за высокую технику выполнения ударов. Вольные бои на 15 ударов по кругу. Отработка комбинации: ложная контратака уколом во внутренний сектор с переходом на серию финтов. Индивидуальные занятия по отработке атаки «прямая рука». Вольные бои. Индивидуальные занятия на чередование скоростного режима боя. Индивидуальные занятия на точность поражения вооружённой руки. Вольные бои на 5, 4, 3 и 2 удара. Учебно-тренировочные бои на отработку сложного репоста. Отработка атак на невынужденные ошибки противника. Учебно-тренировочные бои.

5. Общефизическая подготовка.

5.1. Силовая специальная подготовка.

Практические занятия

Специальная силовая подготовка. Упражнения на скоростную выносливость. Отработка скоростных передвижений. Выполнение приёмов передвижения на максимальной скорости. Приёмы на отработку скоростных реакций бойцов.

5.2. Общая силовая подготовка.

Практические занятия

Общая силовая подготовка в тренажёрном зале. Общая силовая подготовка.

5.3. Подвижные игры.

Практические занятия

Настольный теннис. Футбол. Баскетбол.

5.4. Специальные развивающие подвижные игры.

Практические занятия

«Салочки» на фехтовальной дорожке на время. Футзал. «Горячая картошка». Упражнение на скоростную внимательность, 6 участников. Футзал и «салочки на дорожке». «Салочки на дорожке».

6. Оценка результатов деятельности объединения.

6.1. Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

Врачебно-медицинский контроль состояния занимающихся детей.

6.2. Специальная функциональная тестовая подготовленность детей.

Практические занятия

Сдача нормативов по физической подготовке.

6.3. Соревновательная деятельность.

Практические занятия

Участие в матчевой встрече. Участие в Международном турнире. Участие в первенстве города. Участие в первенстве России. Участие в матчевой встрече. Участие в Республиканском турнире. Определение лучшего спортсмена объединения.

4. Обеспечение

Методическое обеспечение:

Для реализации темы «Роль спорта в формировании здорового образа жизни человека» планируются аудиторные формы занятий с привлечением видеотехники для просмотра видеокассет, демонстрирующих успехи и достижения российского спорта. Эти занятия предусматривают приглашение или посещение выдающихся спортсменов, ветеранов-спорта Ярославской области, города, Заволжского района. Демонстрацией уровня усвоения содержания данной темы является знание каждым ребенком выдающихся спортсменов Ярославского края, таких как фехтовальщика Вячеслава Позднякова, марафонца Михаила Губаря и т.д.

Для обеспечения реализации темы «Правила безопасности во время занятий спортивным фехтованием» планируются аудиторные формы занятий с привлечением наглядных средств, демонстрирующих технику безопасности во время занятий спортивным фехтованием, а также практические приёмы безопасного пользования фехтовальным снаряжением (маской, костюмом, перчаткой, набочником, оружием). Тема считается усвоенной, если на протяжении всего цикла занятий никто из детей не нарушит правил безопасности во время занятий спортивным фехтованием.

Тему «Теоретические основы фехтования» предполагается раскрывать в форме аудиторных занятий по мере накопления практического опыта владения фехтовальными приёмами занимающихся, а также с учётом периодичности изменений правил фехтования, осуществляемых FIE (Международной федерацией фехтования). Формой демонстрации уровня усвоения содержания может служить самостоятельное судейство фехтовальных поединков к 4 году обучения, знание правил фехтования к 2 году, отличить фехтование на саблях, шпагах и рапирах после 1 года обучения.

Для выполнения темы «Практика фехтования» необходимы аудиторные формы занятий, предусматривающие активные практические действия занимающихся, связанные с выполнением парных физических упражнений между детьми и преподавателем (индивидуальные уроки). Мерой оценки этой темы может служить число одержанных побед ученика в течение каждого года занятий.

Для реализации темы «Общефизическая подготовка» допустимы как аудиторные формы занятий (специальная специальная подготовка, специальные развивающие подвижные игры), так и занятия на открытом воздухе (подвижные игры, силовая подготовка). Формой демонстрации уровня усвоения содержания данной темы является гармоничное развитие организма, занимающихся спортивным фехтованием, детей, исключение дисбаланса развития, связанного с физическими перегрузками, вызванных занятием спортом.

Тема «Оценка результатов деятельности объединения» требует как выездных, экскурсионных форм занятий (участие в международных, республиканских, областных, городских соревнованиях, консультации у спортивных специалистов), так и занятий на Станции «Абрис» (прохождение тестов по специальной функциональной диагностике, участие в соревнованиях, проводимых МОУ ДО Станции туризма «Абрис»). Результатом реализации этой темы является выполнение спортивных разрядов физически и нравственно здоровых ребят из объединения «Спортивное фехтование», поддержание на высоком уровне мастерства ярославских саблистов в России, достойное представительство Ярославского края.

Условия обеспечения программы

Кадровое обеспечение программы осуществляется педагогом дополнительного образования высшей категории, кандидатом в мастера спорта СССР, призёром

чемпионатов России среди ветеранов, имеющих высшее техническое образование, с опытом работы с детьми – более 20 лет.

Дидактическое обеспечение программы осуществляется на личном примере выполнения упражнений тренером-преподавателем, на примере спортсменов разрядников и ветеранов спортивного движения.

Материально-техническое обеспечение программы:

- зеркальный зал (1 единица на группу, 95% времени реализации программы);
- тренажёрный зал (1 единица на группу, 5% времени для 2,3,4-го года обучения);
- электрофиксатор уколов (2 единицы на группы, 90% времени для 2,3,4-го года обучения);
- катушка-сматыватель (2 единицы на группы, 90% времени для 2,3,4-го года обучения);
- теннисный мяч для разминки (1 единица на группы, 5% времени реализации программы);
- тренажёры силовые для специальной силовой подготовки (5 единиц на группы, 5% времени для 2, 3, 4-го года обучения);
- координационная дорожка для общефизической подготовки (1 единица на группу, 5% времени 1-го года обучения).

Список информационных источников

1. Как подготовить и защитить методическую разработку: Методическое пособие / Составители Н.Л. Серова, Н.П. Федина. Ярославль: Департамент образования Администрации Ярославской области, ГУ ЯО ЦОиККО, 2004.
2. Келлер В.С. Основы школы фехтования на саблях. Львов: ЛГУ, 1959.
3. Тышлер Д.А. Фехтование. М.: ФиС, 1978.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. (Что должен знать спортсмен о технике и тактике). М.: Физкультурное образование и наука, 1995.
5. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях. М.: ФиС, 2000.
6. Фехтование. Правила соревнований. М.: ФиС, 1983.
7. Кульневич С.В., Ивенченко В.Н. Дополнительное образование детей: методическая служба: практическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов, педагогов-организаторов, специалистов по дополнительному образованию детей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. Ростов н/Д: Учитель, 2005.
8. Куприянов Б.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. М.: Academia, 2004.
9. Сартан Я. От валторниста до фигуриста. Газета ИД «Первое сентября» Управление школой, №6, 2008.
10. Radko Trohаш. Zbklady њermu. Praha, Olympia, 1973.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info/>

Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch/>

Индивидуальная карта показателей физической подготовленности учащегося

Фамилия	Имя	Пол	Дата рождения	Возраст	
				начало учебного года	конец учебного года

Первая детская группа: _____
название группы

№	Наименование показателей Физические качества	Начало учебного года	Конец учебного года	Прирост показателей в конце учебного года	Уровень физической подготовленности	
					начало учебного года	конец учебного года
1	Быстрота					
	Бег 30 метров (секунда)*	6,5	6,5	0	норма	норма
2	Ловкость и координация					
	Челночный бег 3×10 метров (секунда)	20	18	-2	норма	норма
3	Общая выносливость					
	Бег в свободном темпе в течение 10 минут	+	+	0	норма	норма
4	Силовая выносливость					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10	12	+2	норма	выше нормы
	Подъём туловища, лежа на полу (пресс) (количество раз)	10	10	0	норма	норма
5	Скоростно-силовые способности					
	Прыжок в длину с места (метр)	1,2	1,3	+0,1	норма	выше нормы
	Прыжки двумя ногами через скакалку (количество раз)	28	30	+2	ниже нормы	норма
	Полное сгибание и разгибание ноги в вертикальном положении туловища: правая/левая (количество раз)	8/8	9/9	+1/+1	норма	норма

*) Нормативы взяты из **Фехтование**: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки – М., 2015. – 58 с.

Рекомендации на начало учебного года:

Прирост показателей физической подготовленности в конце учебного года составил _____% (отлично, хорошо, удовлетворительно)

Диагностику провел педагог дополнительного образования _____ А.В. Павлов