**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮНОСТЬ»**

**г.Амурска Амурского муниципального района**

**Хабаровского края**

Утверждено Принято на педагогическом

Приказ № 36-Д совете МАУ ДО «Юность»

от 03.08.2020г. Протокол № 4 от 11.06.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ФЕХТОВАНИЮ**

**Для детей (7-18 лет)**

**Срок реализации 8 лет**

Программа составлена

Педагогом дополнительного

образования

Оголевой С.В.

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по фехтованию составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04. 12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской

Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе

следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации,

принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от

29,12,2012 № 27З-Фз «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09. 2,013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре,

условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта и к срокам

обучения по этим программам» - приказом от 27,12,20l3№ 7З1 «Об

утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и

спорта

- приказом от 27.12.201З №,l125 «об утверждении особенностей

организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа направлена на:

-отбор одарённых детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и

развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической

культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные

организации, реализующие профессиональные образовательные

программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании

здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей

детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в

физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,

профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Совокупность перечисленных задач конкретизируется на отдельных

возрастных этапах обучения и тренировки системой частных задач, находящихся в определённой зависимости и подчинении.

Физическая культура и спорт направлены не только на

преобразование внешней социальной и природной среды, но прежде всего на воспитание человека, формирование его личности, мировоззрения, форм и характера поведения. В процессе физкультурной деятельности человек формирует себя в многообразии форм своего выражения. Его задатки формируются в способности, которые, в свою очередь, воплощаются в результатах его деятельности.

В современном мире существует огромное разнообразие видов деятельности, где могут проявить себя дети и подростки. Но таких

видов, в которых существует комплекс развивающих факторов, не так

много. Занятия фехтованием способствуют развитию личностных,

физических, психологических, морально-нравственных и патриотических качеств. А в связи с тем, что этот вид спорта считается редким на Дальнем Востоке, то он пользуется большим спросом у подрастающего поколения. Таким образом, актуальность разработки и внедрения программы «фехтование» является неоспоримым.

Так как типовая программа рассчитана для занимающихся в ДЮСШ и предусматривает программный материал З12 часов для первых годов обучения,468 часов для последующего обучения, что не

соответствует уставным требованиям учреждения, то были внесены

некоторые изменения в учебный план тренировочных занятий

(распределение часов на год).

Критерии результативности реализации Программы:

**-на этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники и тактики фехтования;

всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

фехтованием;

**- на тренировочном этапе:**

Повышение уровня общей и специальной физической, технической и

психологической подготовки;

Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях по фехтованию;

Формирование спортивной мотивации;

Укрепление здоровья.

**Методические принципы программы**

-принцип сознательности и активности;

-принцип наглядности;

-принцип доступности и индивидуализации;

-принцип систематичности;

-принцип динамичности,

**Теоретическая основа программы**

В процессе подготовки программы мы опирались:

-на труды кандидата педагогических наук, профессора, Ю.М. Бычкова;

-на труды доктора педагогических наук, профессора Д.А.Тышлера;

-на труды доктора педагогических наук, профессора А.Д. Мовшовича,

в процессе подготовки отдельных разделов программы мы

опирались на:

-фехтование на рапирах - кандидат педагогических наук, доцент А.И. Павлов; кандидат педагогических наук, доцент Л.Г.Рыжкова,

K.Д.Kapaeв, И.В.Беликова, С,Н.Колганов;

-фехтование на шпагах - кандидат педагогических наук М.М.Синицlин,

Е. Б. Студеникина;

-тренировка передвижений - кандидат педагогических наук Г.Д..Тышлер;

-тактические знания, качества и умения - доктора педагогических наук, профессора Д.А. Тышлер; кандидат педагогических наук, доцент Л.Г. Рыжкова

- краткое содержание теоретических знаний - профессор А.М..Пономарёва, кандидат педагогических наук Е.А.-Тихомиирова,

Е. Б. Белкина, А.В.. Исаева, Е. В. Войнова, И.И. Виноградов.

**Состав учащихся и продолжительность обучения**

Программа реализуется в течение 8 лет, предназначена для учащихся 7

до 18 лет. Занятия проходят в форме тренировок. Многолетняя подготовка

спортсменов является предпрофессиональной.

Этап предпрофессиональной подготовки - группа 1 года обучения, группа 2 года обучения, группа 3 года обучения, группа 4 года обучения, группа 5 года обучения.

Занятия целесообразно проводить в группах с определёнными для

каждого возраста и квалификации объёмами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть

постепенным и основываться на преимущественном использовании средств

специальной тренировки.

Содержание данной программы характеризуется, прежде всего,

последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их

ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических

умений и специальной информации по этапам тренировки. При

распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным

возрастным категориям, учитывалась необходимость постоянного

повторения базовых действий оружием и приёмов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Использование программы требует обязательных коррекций при

обнаружении значительных различий между детьми и подростками в

динамике освоения отдельных разделов техники из-за неравномерности развития их двигательных и психических возможностей.

Особенно это заметно в возрасте от 9 до 14 лет, что определяет

содержание и персонализацию обучения юных фехтовальщиков.

Девочки осваивают соответствующие базовые средства ведения

поединков, приведённые в настоящей программе для обучения мальчиков.

**IIрограмма опирается на следующие принципы**

- принципы Государственной программы Российской Федерации;

-принцип системно-организованного подхода, который предполагает

скоординированную, целенаправленную работу всех государственных и

общественных структур по физическому воспитанию школьников;

- принцип адресного подхода в формировании физических и психических

качеств;

- принцип активности и наступательности, который предусматривает

настойчивость и инициативу;

- принцип учёта региональных условий;

-принцип государственной политики в области образования - воспитание

гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека,

любви к окружающей природе, Родине, семье(Об образовании: Закон РФ от 10.07.1002 №3266);

- принцип педагогики

- принцип природосообразности обучения и воспитания;

- принцип ценностности педагогического процесса;

- принцип демократизации воспитательных систем.

**Основные условия реализации программы**

Для реализации основной идеи программы, а именно обучение

спортивному фехтованию, были выделены условия:

1.Наличие материальной базы (оружие, маски, нагрудники, мишени,

аппараты для фиксации уколов, катушек-сматывателей, подводящих шнуров,

электрооружие, электрокурточек, индивидуальных перчаток, индивидуальных шнуров).

2.Занятия необходимо проводить в зале не менее размеров фехтовальных дорожек, с освещением по нормам СанПина

**Ожидаемый результат**

Реализовав предпрофессиональную программу «Фехтование» для

выпускников результатом является подготовка квалифицированного

фехтовальщика, у которого сформированы ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые,

-учебно-познавательные,

-социокультурные,

-коммуникативные,

-информационные.

Программа способствует :

1. личностному развитию (развитие индивидуальных качеств, нравственных, эмоциональных, эстетических, физических ценностей, ориентаций и качеств),

2. социальному развитию (воспитание гражданских, патриотических, демократических убеждений),

З. общекультурному развитию (освоение основ наук, основ отечественной и мировой культуры)

4. коммуникативное развитие (формирование способности и

готовности свободно осуществить общение на русском,

родном и иностранном языках).

**Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса**

Тренировочный процесс организован формами упражнений на занятиях:

- Самостоятельные упражнения.

- На подсобных снарядах.

- С партнёром.

- Индивидуальный урок.

- Боевая практика.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Нормативная часть программы является официальным документом,

в соответствии с которым планируется спортивная подготовка

фехтовальщиков в МАУ ДO «Юность».

На основании нормативной части программы в учреждении

разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных

спортсменов с учётом их квалификации, возраста и условий

тренировки (таблица 1,2 ).

Утверждение программы проводится

директором учреждения на основании решения педагогического совета.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

по годам обучения (в %) таблица 3,4.

Учебный план на 8 лет представлен в таблице 5.

Критерии результативности подготовки (контрольные упражнения по

(ОФП и СФП) и их оценка показаны в таблицах,6, 7, 8,

Годовые графики распределения учебных часов по фехтованию и

распределения программного материала на различных этапах

представлены в таблицах 9, 11,13, 15,17,19,21,23.

Учебно-тематический план распределения учебных часов по фехтованию распределения программного материала на различных этапах

представлены в таблицах 10, 12, 14, 16,18,20,22,24.

Для присвоения разрядов спортсменам представлены критерии

требований в таблице 25

**Режим учебно-тренировочных занятий и требования по физической, технической и спортивной подготовке.** Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Минимальный возраст для зачисления | Количество учащихся в группах | Максимальное количество учебных часов | | Требования по физической и спортивной подготовке в конце учебного года |
| В неделю | В год |
| 1 год обучения | 7-10 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 год обучения | 10-11 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП |
| 3 год обучения | 11-12 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, норм 2 юн. Разряда |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Минимальный возраст для зачисления | Количество учащихся в группах | Максимальное количество учебных часов | | Требования по физической и спортивной подготовке в конце учебного года |
| В неделю | В год |
| 1 год обучения | 12-13 лет | Не менее 15 | 9 | 360 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП, выполнение 1 юнош.  разряда |
| 2 год обучения | 13-14 лет | Не менее 12 | 9 | 360 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП, выполнение 2 взрослого.  Разряда – 50% |
| 3 год обучения | 14-15 лет | Не менее 12 | 9 | 360 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП, выполнение 2 взрослого.  Разряда –100%? Выполнение 1 разряда |
| 4 год обучения | 15-16 лет | Не менее 8 | 12 | 480 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП, выполнение 1  Разряда – 50%? |
| 5 год обучения | 17-18 лет | Не менее 8 | 12 | 480 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП, выполнение 1  Разряда, КМС. |

**Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)**

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Общая физическая | 46 | 42 | 43 |
| Специальная физическая | 38 | 36 | 33 |
| Технико тактическая | 143 | 150 | 155 |

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| Общая физическая | 18 | 15 | 12 | 7 | 8 |
| Специальная физическая | 14 | 12 | 11 | 4 | 5 |
| Технико тактическая | 68 | 73 | 77 | 89 | 87 |

*(Оставшиеся часы распределяются на теоретические занятия и на выполнение контрольных нормативов)*

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 8 | 5 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 46 | 42 | 43 |
| 2.2 | СФП | 38 | 36 | 33 |
| 2.3 | Совершенствование техники | 143 | 150 | 155 |
| 2.4 | Контрольные нормативы | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Всего часов по практической подготовке | 231 | 232 | 235 |
| 4 | Общее количество учебных часов | 240 | 240 | 240 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 48 | 41 | 34 | 31 | 31 |
| 2.2 | СФП | 36 | 33 | 31 | 18 | 18 |
| 2.3 | Совершенствование техники | 263 | 276 | 285 | 421 | 421 |
| 2.4 | Контрольные нормативы | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Всего часов по практической подготовке | 347 | 350 | 350 | 470 | 470 |
| 4 | Общее количество учебных часов | 360 | 360 | 360 | 480 | 480 |

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Юноши | | | | | | Девушки | | | | | |
| 12-13 | | | 13-14 | | | 12-13 | | | 13-14 | | |
| ОФП | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Высота выпрыгивания (см) | 25,4 | 24 | 21 | 30.6 | 27 | 25 | 28.6 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 |
| Прыжок в длину с места (м) | 1.9 | 1.85 | 1.8 | 2.1 | 1.9 | 1.8 | 1.9 | 1.8 | 1.7 | 1.9 | 1.8 | 1.7 |
| Тройной прыжок с места (м | 5.7 | 5.0 | 4.8 | 6.1 | 5.8 | 5.5 | 5.5 | 4.8 | 4.5 | 5.8 | 5.5 | 4.9 |
| .Кистевая динамометрия (кг) | 27 | 26 | 25 | 32.0 | 30 | 29 | 27.0 | 26 | 25 | 29 | 28 | 27 |
| Бег 20 м (с) | 4.0 | 4.1 | 4.3 | 3.8 | 4.0 | 4.1 | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 3.8 | 4.0 | 4.1 |
| Челночный бег 4\*15 (с) | 15.8 | 16.0 | 16.2 | 14.9 | 15.9 | 16.2 | 15.9 | 16.1 | 16.3 | 15.7 | 15.9 | 16.2 |
| Челночный бег 4\*5 (с) | 8.0 | 8.1 | 8.3 | 7.7 | 7.8 | 7.9 | 8.0 | 8.1 | 8.3 | 7.8 | 7.9 | 8.0 |
| Бег «челноком» в течении 1 мин.на отрезке 20 м (кол.раз) | 11.4 | 11 | 10 | 11.7 | 11.5 | 11 | 11.7 | 11.5 | 11 | 11.8 | 11.5 | 11 |
| **СФП** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Передвижения шагами вперёд 15 м в боевой стойке (с) | 4.9 | 5.4 | 5.8 | 4.4 | 4.9 | 5.4 | 4.7 | 5.1 | 5.6 | 4.7 | 5.1 | 5.6 |
| Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с) | 5.4 | 5.8 | 6.2 | 5.1 | 5.5 | 6.0 | 5.7 | 6.0 | 6.4 | 5.6 | 5.9 | 6.2 |
| Атака уколом в мишень с выпадом (с) | 0.7 | 0.9 | 1.1 | 0.6 | 0.8 | 0.9 | 0.7 | 0.9 | 1.1 | 0.7 | 0.9 | 1.1 |
| Атака уколом в мишень с шагом вперёд и выпадом (с) | 1.2 | 1.3 | 1.5 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.16 | 1.2 | 1.3 | 1.2 | 1.3 | 1.5 |
| Атака уколом в мишень комбинацией передвижений -шаг вперёд,скачок и выпад (с) | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 2.7 |
| Атака уколом в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений -шаг вперёд + | 15 | 13 | 9 | 16 | 14 | 10 | 14 | 10 | 7 | 15 | 12 | 10 |

**Контрольно - переводные нормативы**

**для групп 3-4 года обучения (старше 14 лет)**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| **ОФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1.Высота выпрыгивания (см) | 37.0 | 35 | 30 | 30.9 | 28 | 25 |
| 2.Прыжок в длину с места (м) | 2.3 | 2.0 | 1.9 | 2.0 | 1.9 | 1.8 |
| 3.Тройной прыжок с места (м) | 6.8 | 6.5 | 6.0 | 5.9 | 5.5 | 5.0 |
| 4.Кистевая динамометрия (кг) | 40.0 | 35 | 30 | 34.0 | 30 | 26 |
| 5.Бег 20 м (с) | 3.6 | 3.9 | 4.2 | 3.7 | 4.0 | 4.3 |
| 6.Челночный бег 4\*15 (с) | 14.4 | 15.0 | 15.5 | 15.5 | 16.0 | 16.5 |
| 7. Челночный бег 4\*5 (с) | 7.4 | 7.9 | 8.2 | 7.8 | 8.0 | 8.2 |
| 8.Бег «челноком» в течении 1 мин.на отрезке 20 м (кол.раз) | 11.9 | 11 | 10 | 11.9 | 11 | 10 |
| **СФП** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 9.Передвижения шагами вперёд 15 м в боевой стойке (с) | 4.1 | 4.4 | 4.7 | 4.6 | 4.9 | 5.2 |
| 10. Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с) | 5.0 | 5.3 | 5.6 | 5.0 | 5.3 | 5.6 |
| 11.Атака уколом в мишень с выпадом (с) | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.6 | 0.7 | 0.8 |
| 12. Атака уколом в мишень с шагом вперёд и выпадом (с) | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.1 | 1.2 | 1.3 |
| 13. Атака уколом в мишень комбинацией передвижений -шаг вперёд и выпад (с) | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| 14. Атака уколом в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений -шаг вперёд + скачок и выпад в течении 1 мин. | 16.6 | 15 | 14 | 16.8 | 15 | 14 |

**Нормативные показатели уровня физической подготовленности**

**воспитанников групп фехтования.**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Количество  упражнений | Оценка уровня физической  подготовленности и число принятых нормативов | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Базовый уровень | 14 | 12-14 | 10-11 | 9-7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Количество  упражнений | Оценка уровня физической  подготовленности и число принятых нормативов | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Углубленный уровень | 14 | 13-14 | 11-12 | 10-9 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Базовый уровень.**

**1 год обучения**

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель | | май | | | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 2 |  |  | |  | | |  | 9 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | | |  |  |
| 2.1 | ОФП | 3 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 | | | 10 | 46 |
| 2.2 | СФП | 2 | 3 | 4 | 4 | | 2 | 3 | 5 | 4 | | 4 | | | 7 | 38 |
| 2.3 | ТТМ | 12 | 15 | 14 | 18 | | 12 | 17 | 16 | 17 | | 15 | | | 7 | 143 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 2 |  |  |  | |  |  | |  | | 2 |  | | 4 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 17 | 24 | 22 | 25 | 17 | | 24 | 26 | | 26 | | 26 | 24 | | 231 |
|  | Общее количество учебных часов | 18 | 26 | 24 | 26 | 18 | | 26 | 26 | | 26 | | 26 | 24 | | 240 |

**Учебно-тематический план**

**Базовый уровень.**

**1 год обучения**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 9 |
| 1. | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 1 |
| 2. | Краткий обзор состояний и развития фехтования | 0,5 |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 1 |
| 5 | Теоретическое обоснование техники, тактики | 2 |
| 6 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 2 |
| 7 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 8 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 207 |
|  | **ОФП** | 46 |
|  | **-** Спортивные и подвижные игры | 26 |
|  | - Координационные способности | 4 |
|  | - Быстрота | 5 |
|  | - Скоростно-силовые | 5 |
|  | - Гибкость | 4 |
|  | - Выносливость | 2 |
|  | **СФП** | 38 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 20 |
|  | - Упражнения на мишени | 18 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 143 |
|  | - Индивидуальные уроки | 42 |
|  | - Упражнения с партнером | 50 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 34 |
|  | - Боевая практика | 17 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 4 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 240 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Базовый уровень.**

**2 год обучения**

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 |  |  |  | |  |  | 8 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 3 | 4 | | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | | 4 | 10 | 42 |
| 2.2 | СФП | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | | 3 | 8 | 36 |
| 2.3 | ТТМ | 12 | 15 | | 17 | 18 | 15 | 16 | 18 | 18 | | 15 | 6 | 150 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях |  | | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 2 | |  |  |  |  |  |  | 2 | |  | 4 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 18 | 24 | | 24 | 25 | 19 | 22 | 26 | 26 | 24 | | 24 | 232 |
|  | Общее количество учебных часов | 20 | 26 | | 26 | 26 | 20 | 22 | 260 | 26 | 24 | | 24 | 240 |

**Учебно-тематический план**

**Базовый уровень.**

**2 год обучения** Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 8 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Краткий обзор состояний и развития фехтования | 0,5 |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.5 |
| 5 | Основы техники и тактики, методы их совершенствования. Уметь составить характеристику противника и наметить общую схему будущего боя, учитывая слабые стороны. Четко чувствовать свою дистанцию, уметь «растянуть» противника, уметь провоцировать контратаку и атаку противника с последующим принятием своего подготавливающего действия. | 2 |
| 6 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 2 |
| 7 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 8 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 232 |
|  | **ОФП** | 42 |
|  | **-**спортивные и подвижные игры | 21 |
|  | - Координационные способности | 4,5 |
|  | - Быстрота | 4 |
|  | - Скоростно-силовые | 5 |
|  | - Гибкость | 4,5 |
|  | - Выносливость | 3 |
|  | **СФП** | 36 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 19 |
|  | - Упражнения на мишени | 17 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 150 |
|  | - Индивидуальные уроки | 35 |
|  | - Упражнения с партнером | 61 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 36 |
|  | - Боевая практика | 18 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 4 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 240 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Базовый уровень.**

**3 год обучения**

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего  часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 5 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 8 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 9 | 43 |
| 2.2 | СФП | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 7 | 33 |
| 2.3 | ТТМ | 5 | 18 | 18 | 19 | 13 | 19 | 19 | 19 | 17 | 8 | 155 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 17 | 25 | 23 | 27 | 17 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 235 |
|  | Общее количество учебных часов | 18 | 26 | 24 | 28 | 18 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 240 |

**Учебно-тематический план. Базовый уровень.**

**3 год обучения**

Таблица 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 5 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Краткий обзор состояний и развития фехтования | 0,5 |
| 3 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.5 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.5 |
| 5 | Основы техники и тактики, методы их совершенствования. Уметь составить характеристику противника и наметить общую схему будущего боя, учитывая слабые стороны. Четко чувствовать свою дистанцию, уметь «растянуть» противника, уметь провоцировать контратаку и атаку противника с последующим принятием своего подготавливающего действия. | 1 |
| 6 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.5 |
| 7 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 8 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 211 |
|  | **ОФП** | 43 |
|  | - Спортивные и подвижные игры | 9 |
|  | - Координационные способности | 7 |
|  | - Быстрота | 9 |
|  | - Скоростно-силовые | 10 |
|  | - Гибкость | 6 |
|  | - Выносливость | 2 |
|  | **СФП** | 33 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 17 |
|  | - Упражнения на мишени | 16 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 155 |
|  | - Индивидуальные уроки | 49 |
|  | - Упражнения с партнером | 26 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 50 |
|  | - Боевая практика | 30 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 4 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 240 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Углубленный уровень.**

**1 год обучения**

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 4 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 6 | 48 |
| 2.2 | СФП | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 2.3 | ТТМ | 25 | 26 | 26 | 28 | 22 | 26 | 29 | 29 | 25 | 26 | 263 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях |  | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | 9 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 32 | 38 | 36 | 38 | 30 | 33 | 38 | 38 | 33 | 31 | 347 |
|  | Общее количество учебных часов | 33 | 39 | 36 | 38 | 30 | 33 | 39 | 39 | 37 | 35 | 360 |

**Учебно-тематический план**

**Углубленный уровень.**

**1 год обучения**

Таблица 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 4 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.25 |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.25 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.25 |
| 4 | Тактическая подготовка | 60 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.25 |
| 6 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.20 |
| 7 | Психологическая подготовка. | 60 |
|  | Практические занятия | 320 |
|  | **ОФП** | 48 |
|  | - Координационные способности | 9 |
|  | - Быстрота | 13 |
|  | - Скоростно-силовые | 11 |
|  | - Гибкость | 6 |
|  | - Выносливость | 9 |
|  | **СФП** | 35 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 20 |
|  | - Упражнения на мишени | 15 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 263 |
|  | - Индивидуальные уроки | 72 |
|  | - Упражнения с партнером | 40 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 75 |
|  | - Боевая практика | 76 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 9 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 360 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Углубленный уровень.**

**2 год обучения**

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 41 |
| 2.2 | СФП | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 33 |
| 2.3 | ТТМ | 30 | 31 | 28 | 30 | 22 | 30 | 29 | 29 | 18 | 28 | 276 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 6 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 38 | 41 | 36 | 39 | 27 | 36 | 38 | 38 | 27 | 36 | 350 |
|  | Общее количество учебных часов | 39 | 42 | 36 | 39 | 27 | 36 | 39 | 39 | 27 | 36 | 360 |

**Учебно-тематический план**

**Углубленный уровень.**

**2 год обучения**

Таблица 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 4 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.25 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.25 |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.5 |
| 6 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 7 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 350 |
|  | **ОФП** | 41 |
|  | - Координационные способности | 7 |
|  | - Быстрота | 11 |
|  | - Скоростно-силовые | 11 |
|  | - Гибкость | 5 |
|  | - Выносливость | 7 |
|  | **СФП** | 33 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 20 |
|  | - Упражнения на мишени | 13 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 276 |
|  | - Индивидуальные уроки | 80 |
|  | - Упражнения с партнером | 44 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 80 |
|  | - Боевая практика | 72 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 6 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 360 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Углубленный уровень.**

**3 год обучения**

Таблица 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 34 |
| 2.2 | СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 31 |
| 2.3 | ТТМ | 26 | 32 | 29 | 32 | 28 | 27 | 30 | 30 | 24 | 27 | 285 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 6 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 32 | 38 | 36 | 39 | 32 | 33 | 38 | 38 | 30 | 30 | 350 |
|  | Общее количество учебных часов | 33 | 42 | 36 | 39 | 30 | 33 | 39 | 39 | 33 | 36 | 360 |

**Учебно-тематический план**

**Углубленный уровень.**

**3 год обучения**

Таблица 20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 4 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.25 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.25 |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.5 |
| 6 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 7 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 320 |
|  | **ОФП** | 36 |
|  | - Координационные способности | 5 |
|  | - Быстрота | 11 |
|  | - Скоростно-силовые | 11 |
|  | - Гибкость | 4 |
|  | - Выносливость | 5 |
|  | **СФП** | 44 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 30 |
|  | - Упражнения на мишени | 14 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 353 |
|  | - Индивидуальные уроки | 90 |
|  | - Упражнения с партнером | 63 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 100 |
|  | - Боевая практика | 100 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 6 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 360 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Углубленный уровень.**

**4 год обучения**

Таблица 21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 31 |
| 2.2 | СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2.3 | ТТМ | 42 | 48 | 49 | 46 | 32 | 41 | 48 | 45 | 28 | 42 | 421 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 6 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 47 | 53 | 54 | 51 | 36 | 45 | 53 | 50 | 33 | 48 | 470 |
|  | Общее количество учебных часов | 48 | 57 | 54 | 51 | 36 | 45 | 54 | 51 | 36 | 48 | 480 |

**Учебно-тематический план**

**Углубленный уровень.**

**4 год обучения**

Таблица 22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 4 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.25 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.25 |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.5 |
| 6 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 7 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 428 |
|  | **ОФП** | 31 |
|  | - Координационные способности | 5 |
|  | - Быстрота | 8 |
|  | - Скоростно-силовые | 7 |
|  | - Гибкость | 5 |
|  | - Выносливость | 6 |
|  | **СФП** | 18 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 12 |
|  | - Упражнения на мишени | 6 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 421 |
|  | - Индивидуальные уроки | 110 |
|  | - Упражнения с партнером | 71 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 110 |
|  | - Боевая практика | 130 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 6 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 480 |

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**

**Углубленный уровень.**

**5 год обучения**

Таблица 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий |  | | | | | | | | | | Всего часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 31 |
| 2.2 | СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 2.3 | ТТМ | 42 | 48 | 49 | 46 | 32 | 41 | 48 | 45 | 28 | 42 | 379 |
| 2.4 | Участие в соревнованиях | Согласно плану соревнований | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Контрольные нормативы |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 6 |
|  | Всего часов по практической подготовке | 47 | 53 | 54 | 51 | 36 | 45 | 53 | 50 | 33 | 48 | 470 |
|  | Общее количество учебных часов | 48 | 57 | 54 | 51 | 36 | 45 | 54 | 51 | 36 | 48 | 480 |

**Учебно-тематический план**

**Углубленный уровень.**

**5 год обучения**

Таблица 24

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы программы | Распределение часов |
| Теоретические занятия | | 4 |
| 1 | Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт | 0.5 |
| 2 | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм. | 0.25 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж. | 0.25 |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 |
| 5 | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 0.5 |
| 6 | Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря. | 0.5 |
| 7 | Психологическая подготовка. | 1 |
|  | Практические занятия | 428 |
|  | **ОФП** | 31 |
|  | - Координационные способности | 5 |
|  | - Быстрота | 8 |
|  | - Скоростно-силовые | 7 |
|  | - Гибкость | 4 |
|  | - Выносливость | 7 |
|  | **СФП** | 18 |
|  | - Приемы нападения и маневрирования | 12 |
|  | - Упражнения на мишени | 6 |
|  | **Технико-тактическая подготовка** | 421 |
|  | - Индивидуальные уроки | 110 |
|  | - Упражнения с партнером | 100 |
|  | - Учебно-тренировочные бои по заданию | 110 |
|  | - Боевая практика | 101 |
|  | **Соревнования** | согласно календарному плану |
|  | **Выполнение контрольных нормативов** | 6 |
|  | **Общее количество учебных часов** | 480 |

**РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Таблица 25

|  |  |
| --- | --- |
| РАЗРЯДЫ | ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ РАЗРЯДОВ |
| КМС | |  | | --- | | Одержать в течении года в соревнованиях I, II и III категории 8 побед над мастерами спорта (из них не менее 4 в личных соревнованиях). Или 16 побед над КМС (из них не менее 12 в личных соревнованиях) | |
| |  | | --- | | I разряд | | |  | | --- | | Одержать в течении года в соревнованиях І,ІІ и III  категории 16 побед над спортсменами I разряда. Или  24 победы над спортсменами 2 разряда или I  юношеского разряда. | |
| |  | | --- | | 2 разряд и I юношеский | | |  | | --- | | Одержать в течении года в соревнованиях І,ІІ и III категории 12 побед над спортсменами I юношеского и 2 разряда. Или 24 победы над спортсменами III разряда или II юношеским разрядом. | |
| |  | | --- | | III разряд и 2 | | |  | | --- | | Одержать в течении года в соревнованиях І,ІІ и III категории 16 побед над спортсменами не имеющими разрядов. | |

**Категории соревнований:**

I - Международные соревнования, Чемпионаты и Первенства России, Всероссийские, с участием не менее 5 территорий, проводимые по плану Ф.Р.

II - Чемпионаты и соревнования на кубки областей, краёв, республик, Москвы и Санкт-

Петербурга.

III - Соревнования городского масштаба.

IV - Соревнования ниже городских.

**Требование к экипировке, спортивному инвентарю и**

**оборудованию.**

Организации, осуществление спортивной подготовки должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. Спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. Спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика** Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах базового и группах углубленного уровня согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на дорожках. Оформление места соревнований. Подготовка фехтовальных дорожек.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов - конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп базового и углубленного 1-2 го года обучения.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах базового и углубленного 1-2-го года обучения. Судейство соревнований в учреждении, помощь в организации и проведении соревнований по фехтованию района, города, края. Выполнение обязанностей судьи на дорожке, секретаря.

**Комплекс контрольных упражнений**

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать

для учёта и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять приём нормативов примерно в одно и тоже время суток, при одинаковых погодных условиях.

Оценка показателей ОФП и СФП проводится в соответствии с контрольно - переводными нормативами по фехтованию в соответствии с периодом обучения, позволят перевестись на следующий год обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**1. Талага.Е. «**Энциклопедия физических упражнений» **/** Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.,ил.

**2. Тышлер Д.А. «**Вашу саблю, маэстро! Сюжеты спортивной педагогики».- М.: Терра-спорт, 2004. - 256 с. (+ вкл.) (Атланты)

**3. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г., Шамис В.В., Колганов С.Н. «**Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки». - М.: Человек, 2013. - 176 с.

**4. Мовшович А.Д. «**Тренировка юных фехтовальщиков: монография» **/** А.Д. Мовшович. - М.: Физическая культура, 2013. -114 с.

**5. Основы** теории и методики физической культуры: Учеб. Для техн. Физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с., ил.

**6. Пономарёв А.Н. «**Фехтование: от новичка до мастера». **-** М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с., ил.

7. **Тышлер** Д.А., **Мовшович А.Д. «**Двигательная подготовка фехтовальщиков». - М.: Академический Проект, 2007. - 153 с. -