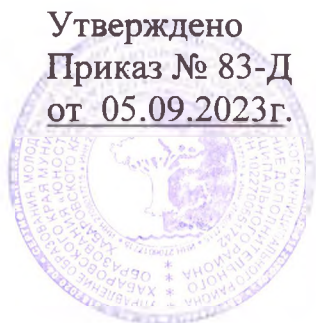


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮНОСТЬ»
г.Амурска Амурского муниципального района
Хабаровского края**



Утверждено
Приказ № 83-Д
от 05.09.2023г.

Принято на педагогическом
совете МАУ ДО «Юность»
Протокол № 1 от 05.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФЕХТОВАНИЮ
Для детей (7-18 лет)
Срок реализации 8 лет**

Программа составлена
Педагогом дополнительного
образования
Оголевой С.В.

г. Амурск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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» и на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
6. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
7. Устав МАУ ДО «Юность».

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 312 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 гармоничное 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, К.Д. Караев, И.В. Беликова, С.Н. Колганов;
 - фехтование на шпагах - кандидат педагогических наук М.М. Синецин, 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. Тихомирова, 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 это многолетняя подготовка спортсменов .

Этапы подготовки:

- базовый уровень: группа 1 года обучения, группа 2 года обучения, группа 3 года обучения,
- углубленный уровень: 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.

Программа 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),
3. общекультурному развитию (освоение основ наук, основ отечественной и мировой культуры)
4. коммуникативное развитие (формирование способности и готовности свободно осуществлять 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 ДО «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 уколom 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 уколom 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 уколom в мишень комбинацией передвижений -шаг вперёд,скачок	2.3	2.4	2.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.5	2.6	2.7

и выпад (с)												
Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений -шаг вперед +	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		
	5	4	3	5	4	3
ОФП						
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 вперед 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 уколom в мишень с выпадом (с)	0.5	0.6	0.7	0.6	0.7	0.8
12. Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1.0	1.1	1.2	1.1	1.2	1.3
13. Атака уколom в мишень комбинацией передвижений -шаг вперед и выпад (с)	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
14. Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений -шаг вперед + 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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 5ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0.5	групповая беседа	опрос
2	Краткий обзор состояний и развития фехтования	0,5	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	0.5	групповая лекция	сдача зачета
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0.5	групповая индивидуальная беседа	тесты
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	1	групповая лекция	опрос

	подготавливающего действия.			
6	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0.5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0.5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	211		
	ОФП	43		
	- Спортивные и подвижные игры	9	групповая	
	- Координационные способности	7	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	9	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	10	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	6	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	2	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	33		
	- Приемы нападения и маневрирования	17	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	16	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	155		
	- Индивидуальные уроки	49	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	26	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	50	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	30	свободная	Сдача контрольных

				нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 8ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0.5	групповая беседа	опрос
2	Краткий обзор состояний и развития фехтования	0,5	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	1	групповая лекция	сдача зачета
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0.5	групповая индивидуальная беседа	тесты
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	групповая лекция	опрос

6	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0.5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	232		
	ОФП	42		
	- Спортивные и подвижные игры	21	групповая	
	- Координационные способности	4,5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	4	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	5	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	4,5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	3	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	36		
	- Приемы нападения и маневрирования	19	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	17	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	150		
	- Индивидуальные уроки	35	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	61	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	36	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	18	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 5ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0.5	групповая беседа	опрос
2	Краткий обзор состояний и развития фехтования	0,5	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм.	0.5	групповая лекция	сдача зачета
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0.5	групповая индивидуальная беседа	тесты
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	1	групповая лекция	опрос

	подготавливающего действия.			
6	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0.5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0.5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	211		
	ОФП	43		
	- Спортивные и подвижные игры	9	групповая	
	- Координационные способности	7	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	9	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	10	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	6	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	2	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	33		
	- Приемы нападения и маневрирования	17	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	16	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	155		
	- Индивидуальные уроки	49	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	26	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	50	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	30	свободная	Сдача контрольных

				нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 4ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0,25	групповая беседа	опрос
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм	0,25	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты
4	Тактическая подготовка.	60	Групповая, индивидуальная беседа	опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0,25	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0,25	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	60	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	320		
	ОФП	48		
	- Координационные способности	9	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	13	групповая	Сдача

				контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	11	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	6	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	9	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	35		
	- Приемы нападения и маневрирования	20	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	15	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико- тактическая подготовка	263		
	- Индивидуальные уроки	72	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	40	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно- тренировочные бои по заданию	75	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	76	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 4ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0,5	групповая беседа	опрос
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм	0,25	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты
4	Тактическая подготовка.	1	Групповая, индивидуальная беседа	опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0,5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0,5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	350		
	ОФП	41		
	- Координационные способности	7	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	11	групповая	Сдача контрольных

				нормативов
	- Скоростно-силовые	11	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	7	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	33		
	- Приемы нападения и маневрирования	20	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	13	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	276		
	- Индивидуальные уроки	80	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	44	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	80	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	72	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 4ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0,5	групповая беседа	опрос
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм	0,25	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты
4	Тактическая подготовка.	1	Групповая, индивидуальная беседа	опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0,5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0,5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	320		
	ОФП	36		
	- Координационные способности	5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов

	- Быстрота	11	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	11	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	4	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	5	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	44		
	- Приемы нападения и маневрирования	30	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	14	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	353		
	- Индивидуальные уроки	90	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	63	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	100	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	100	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 4ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0,5	групповая беседа	опрос
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм	0,25	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты
4	Тактическая подготовка.	1	Групповая, индивидуальная беседа	опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0,5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0,5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	428		
	ОФП	31		
	- Координационные способности	5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Быстрота	8	групповая	Сдача контрольных

				нормативов
	- Скоростно-силовые	7	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	6	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	18		
	- Приемы нападения и маневрирования	12	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	6	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	421		
	- Индивидуальные уроки	110	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	71	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	110	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	130	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	Теоретические занятия 4ч.			
1	Морально-этические и нравственные нормы. Физическая культура и спорт	0,5	групповая беседа	опрос
2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Причины травматизма. Меры предупреждения травм	0,25	групповая беседа, просмотр видеофильмов	опрос
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты
4	Тактическая подготовка.	1	Групповая, индивидуальная беседа	опрос
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	0,5	групповая лекция	сдача зачета
7	Оборудование, инвентарь. Подготовка инвентаря.	0,5	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Психологическая подготовка.	1	индивидуальная беседа	опрос
	Практические занятия	428		
	ОФП	31		
	- Координационные способности	5	фронтальная	Сдача контрольных нормативов

	- Быстрота	8	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Скоростно-силовые	7	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Гибкость	4	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Выносливость	7	свободная	Сдача контрольных нормативов
	СФП	18		
	- Приемы нападения и маневрирования	12	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	6	групповая	Сдача контрольных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	421		
	- Индивидуальные уроки	110	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	100	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои по заданию	110	групповая	Сдача контрольных нормативов
	- Боевая практика	101	свободная	Сдача контрольных нормативов
	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 I, II 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 I, II 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 I, II 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. -