

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

Утверждено  
Приказ № 111- Д  
от 03.09.2025г.

Принято на  
педагогическом  
совете МАУ ДО «Юность»  
Протокол № 1 от 03.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ФЕХТОВАНИЮ  
Для учащихся 6- 18 лет  
Срок реализации: 8 лет**

Программа составлена  
Педагогом дополнительного  
образования  
Кореньякиной М.В.

г. Амурск  
2025 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фехтованию соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования МАУ ДО «Юность» в спортивных группах. Программа разработана 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 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;
6. Распоряжением Минитсерства 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».

### **Направление программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности, направление – фехтование. Она объединяет в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также спортивную деятельность обучающихся, участие в соревнованиях данного вида спорта. Содержание Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки при обучении фехтованию.

### **Актуальность программы**

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. Программа поможет выработать устойчивую мотивацию на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. А в связи с тем, что этот вид спорта считается редким на Дальнем Востоке, то он пользуется большим спросом у подрастающего поколения. В начале 2000 –х годов была разработана программа «Фехтование» из-за её новизны она была актуальна. Она была переработана из типовой программы, рассчитанной для занимающихся в ДЮСШ. В 2022 году на основании результатов (105 опрошенных и 100% удовлетворённости программой), проведённого учреждением МАУ ДО «Юность» мониторинга потребностей детей и их родителей (законных представителей) в области дополнительного образования, путём анкетирования, был сделан вывод, что программа «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по фехтованию» актуальна в нынешнее время.

К началу учебного 2022 года «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по фехтованию» для детей (7-18лет), срок реализации 8 лет была обновлена в связи с современными требованиями и рекомендациями Министерства образования и науки РФ, на основе Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

### **Новизна, отличие от других программ**

Аналогичных программ других авторов нет. Есть «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки) дисциплина «Фехтование на шпагах» (методическое пособие) предусматривает программный материал 288 часов для первого года обучения, 384 часа для второго года обучения, что не соответствует уставным требованиям учреждения МАУ ДО «Юность». Поэтому темы занятий остались в учебном плане занятий, а изменилась часовая нагрузка (распределение часов на год). Программа переработана из двух модулей в три. Дополнительно к

основной программе разработаны мини программы для индивидуального освоения (для одарённых детей, для травмированных детей). Программа соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся. Программа базируется на организации воспитательной работы, создание ситуации успеха. Использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

### **Педагогическая целесообразность**

В «Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно – спортивной направленности по фехтованию» в 2022 году был внесён модуль «Стартовый уровень» - в котором используются и реализуются формы организации занятий: традиционные, сюжетные, игровые, занятия – тренировки, занятия – соревнования, занятия – зачеты, занятия – походы. Содержание программы «Стартовый уровень» поможет решить проблему большого отсева детей на первоначальном этапе подготовки фехтовальщиков, потому что будет направлена на большее мотивирование детей в занятиях физической культурой и спортом. Так же эта программа решит проблему физического развития детей часто болеющих и отстающих в выполнении программных требований следующих модулей. С педагогической точки зрения детям эта программа принесёт пользу в более лёгком освоении дальнейших модулей. Пройдя, обучение по программе «Стартовый уровень» обучающийся получит разряд (3 - 2 юн), получит представления о фехтовании, как о виде спорта. Так же в программу добавлено подробное содержание разделов, что поможет педагогам качественнее проводить обучение, при котором обучающиеся получают спортивные разряды и способствует более высоким победам на соревнованиях.

### **Уровень освоения содержания программы**

Программа «Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по фехтованию», является разноуровневой. Программа включает три уровня и предполагает параллельное освоение содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и сложности, исходя из диагностики и комплекса стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы в одном объединении:

- «Стартовый уровень» - время обучения 1 год. Программа использует и реализует формы организации занятий: традиционные, сюжетные, игровые, занятия – тренировки, занятия – соревнования, занятия – зачеты, занятия – походы, предполагающих минимальную сложность обучения фехтованию, получение учащимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, подготовка к освоению этапов спортивной деятельности. Программа направлена на общую физическую подготовку. В программе изучается теоретическая подготовка (выполнение техники безопасности в занятиях

физической культурой и спортом фехтованием, начальные знания о виде спорта «фехтовании»). На основе итоговых испытаний выявляются обучающиеся, кто имеет необходимые для освоения дальнейшего обучения по программе способности.

- «Базовый уровень» - время обучения 3 года. Программа направлена на начальную подготовку фехтовальщиков. Программа реализует материал обучения, обеспечивающий освоение специализированных знаний в фехтовании (основные приёмы и навыки фехтовальщиков для соревновательной деятельности, знание правил спорта «фехтование», умения судейства простых фехтовальных боёв). В программе уделяется большое внимание общей физической подготовке. Программа реализует теоретический материал, создающий общую и целостную картину изучения фехтования. В процессе освоения программы (при проведении контрольных нормативов и добавочных тестов) выявляются одарённые дети в фехтовании и создаются для них дополнительные условия для их соответствующего обучения. В программе реализуется процесс начального овладения учащимися компетенциями, связанными с профессиональной ориентацией.

- «Продвинутый уровень» -4 года. Программа предоставляет материал, обеспечивающий углубленное освоение техники и тактики фехтования. В программе предусматривается материал для более углубленного изучения правил соревнований фехтования и предусматривается время для проведения инструкторско-судейской практики. Программа обеспечивает общую физическую подготовку обучающихся, психологическую подготовку. В Программе предусмотрена подготовка фехтовальщиков к соревнованиям Краевым и Всероссийским (программа сборов, «Карта сопровождения одарённых детей»). В программе разработан материал для изучения около профессиональных и профессиональных знаний (преподавание физической культуры и спорта, фехтования, здорового образа жизни ит.д.).

#### **Адресат программы:**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Возраст</b>	<b>Состав</b>
Стартовый	18 лет	Состав, обучающихся - разновозрастный. Сменяемость за весь период освоения программы – не более 50%.
Базовый	18 лет	Состав, обучающихся - разновозрастный. Сохранность контингента – не менее 75% от поступивших обучающихся.
Углубленный	(10) – 18 лет	Состав, обучающихся - разновозрастный. Сохранность контингента – не менее 75% от поступивших обучающихся.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из уровней сложности, реализуемых через создание условий и оценку изначальной готовности участника (после определения степени готовности к освоению материала). Диагностический материал к программе прилагается.

### Объём и сроки освоения программы

<b>Стартовый</b>	<b>новый</b>	<b>Углубленный</b>
<b>Срок реализации</b>		
год максимум	да	грамма рассчитана на 4 года

### Объём программы и режим работы

Программа «Стартовый уровень»						
Группы	имальный й возраст для зачисле ния	Количество учащихся в группах	недель	аксимальное количество учебных часов		Требования по физической и спортивной подготовке в конце учебного года
				неделю	год	
1 год бучения	7-10 лет	Не менее 16	42	6	240	Выполнение нормативов ОФП
Программа «Базовый уровень»						
1 год обуче ния	7-10 лет	Не менее 16	42	6	240	Выполнение нормативов ОФП
2 год обуче ния	10-11 лет	Не менее 16	42	6	240	Выполнение нормативов ОФП и СФП
3 год обуче ния	11-12 лет	Не менее 16	42	6	240	Выполнение нормативов ОФП и СФП, норм 2 юн. Разряда
Программа «Углубленный уровень»						
1 год обуче ния	11-13 лет	Не менее 15	42	9	360	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение 2- 1 юношеского разряда
2 год обуче ния	13-15 лет	Не менее 12	42	9	360	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение 1 юношеского - 2 взрослого разряда
3 год обуче ния	14-16 лет	Не менее 12	42	9	360	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение 2 взрослого разряда
4 год обуче ния	15-18 лет	Не менее 8	42	12	480	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение 2 – 1взрослого разряда, КМС.

## Цель и задачи программы

Уровень программы		
Стартовый	Базовый	Углубленный
<b>Цель:</b>		
Формирование основ физической культуры, спорта «Фехтование»	Формирование базовых умений и навыков в физической культуре и спорта «фехтование»	Развитие углубленных профессиональных навыков физкультурно-спортивной направленности через обучение фехтованию
<b>Задачи</b>		
- Формировать познавательный интерес к занятиям физической культурой и спортом «фехтованием»	- Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом «фехтованием»	- Способствовать формированию устойчивой мотивации к определению в профессии педагога по физической культуре и спорту «фехтование»
- Расширить информированность в области физической культуры и спорта «фехтования»	- Расширить спектр специальных знаний в области физической культуры и спорта «фехтование»	- Формировать потребность в совершенствовании физической формы, навыков, компетенций в области физической культуры и спорта
- Познакомить с элементарными понятиями в области физической культуры и спорта «фехтовании»	Сформировать умения в спортивной деятельности «фехтование»	Сформировать навыки в фехтовании
Изучить правилам общения в совместной деятельности в занятиях фехтованием	- Развивать коммуникативные умения, без обучение фехтованию	- Способствовать применению коммуникативных навыков в совместной и творческо-продуктивной деятельности

## Содержание программы

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений. А также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств. Которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях. Ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет своё значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия

пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени.

### **Формы организации занятий**

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповые занятия;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях ( за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

**Групповое занятие** занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и прежде всего упражнения с партнёром из-за их наибольшей эффективности.

**Боевая практика** на этапе начальной подготовки представляет собой тренировочное занятие продолжительностью до двух часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учёта их результатов, так и проведённых на определённое количество уколов. Боевой практикой создаётся функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется её уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

**Индивидуальный урок** в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию. Техничко-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально – психологический установок.

**Занятия по физической подготовке** широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объёмы занятий по физической



подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

**Контрольные и официальные соревнования** являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности фехтовальщиков, реализацию частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

**Формы проведения упражнений.** В тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приёмов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и передвижении;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с мишенью и тренажёром;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по фехтованию позволяет решать как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных тренировочных задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приёмов выполнения упражнений.

**Специфические методы тренировки.** Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтованию качеств и навыков.

**Тренировка без противника** применяется для овладения основными положениями, приёмами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

**Тренировка с условным противником.** Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых

упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинетические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приёмов, создаются условия для превращения приёмов в преднамеренные действия.

**Тренировка с партнёром** используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.. При совершенствовании приёмов и действий фехтования партнёр создаёт предпосылки для правильного их выполнения.

Тренировка с партнёром развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнения приёмов и действий в упражнениях с партнёром создаёт предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка. К основным видам упражнений с партнёром относятся:

- упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приёмов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнёром;
- упражнения с взаимопомощью при выполнении атак, защит с ответом, когда один партнёр получает задание на отработку определённого приёма (действия), а другой – обслуживает его, то есть создаёт ситуацию для успешного выполнения заданного действия;
- игровые упражнения в защитах и ответах «рипостная игра», когда партнёры поочерёдно и непрерывно на протяжении определённой серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);
- упражнения во взаимоуроках, когда один из партнёров получает задание тренировать другого в индивидуальном взаимодействии по заданию тренера. Применяя разнообразные движения оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;
- упражнения в «контрах», представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближают условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнёр должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол; сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двухактных (многоактных) схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные.

**Специфические методы тренировки** – это такая форма взаимодействия, в которой тренер лично занимается со спортсменом, непосредственно взаимодействуя с ним своим клинком. В индивидуальном уроке тренер выступает

одновременно и в роли наставника, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий.

**Тренировочные бои по заданию**, когда партнёры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться. Совершенствуя технику выполнения определённых приёмов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

**Тренировочные бои («вольные»)**, когда спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя, решая основную задачу обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

**Соревновательные бои**, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретает специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений, должны быть разнообразными: личными и командными, с выбыванием после поражения, с задачей больше продержаться на дорожке в качестве победителя, с ведением боёв на различное количество уколов, с «форой» и т.п.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- мониторинг соревновательной деятельности обучающихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец учебного года;
- присвоение спортивных разрядов и спортивных званий.

#### **«Стартовый уровень»**

Основная задача этого этапа – укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, привитие интереса к физическим упражнениям и к занятиям фехтованием. В следствии этого, направленность занятий в программе «Стартовый уровень» – ОФП и ознакомление с простейшими приёмами фехтования и специализированными движениями.

В практике организации обучению фехтованию детей 7-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых условий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

#### **Раздел 1. Теоретические занятия:**

❖ Морально – этические нормы поведения в обществе. Правила поведения на занятиях. Знания о физической культуре и спорте (понятие «здоровый образ жизни», значение занятий физической культурой и спортом).

- ❖ «Фехтование» - вид спорта (история фехтования, особенности данного вида спорта).
- ❖ Обучение правилам гигиены, режиму дня, закаливание, питание, строение человека, технике безопасности и предупреждение травм на занятиях, вред курения и употребления спиртных напитков.
- ❖ Теоретическое сопровождение (обучение) основ фехтования, обоснование техники и тактики.
- ❖ Обучение правилам соревнований.
- ❖ Ознакомление с оборудованием и спортивным инвентарём в «фехтовании».

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)** – обучение, совершенствование двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребёнка, которая способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения хороших результатов в сфере деятельности «фехтование»:

- ❖ Подвижные и спортивные игры:

- упражнения с различными мячами маленького размера, игры с мячом (например: «Школа мяча», «Футбол», «Пионербол», «Лапта», «Картошка», «Вышибало», «Элементы игры в настольный теннис», «Эстафеты с мячом», «Бадминтон» и т.д.).

- ❖ Легкая атлетика:

- Различные виды бега (прямолинейный, с ускорением, равномерный, с изменением направления и темпа движения, на короткие дистанции, на длинные дистанции, челночный бег, бег на выносливость, эстафетный бег).
- Метания (метание в цель и на дальность).
- Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, тройной прыжок, прыжки со скакалкой).
- Преодоление полосы препятствий (5-6) с помощью прыжков и бега.

- ❖ Гимнастика:

- Различные перестроения.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
- Упражнения на скамейке, упражнения в равновесии.
- «Колесо», «Шпагат», «Мостик», «Кувырки вперёд и назад».

- ❖ Упражнения для развития физических качеств: выносливости (бег челночный, непрерывный бег, упражнения по круговой схеме); координации (сложные общеразвивающие упражнения с различными движениями ног и рук, бег, прыжки по «координационной лестнице» и вращение с различными заданиями); ловкости (манипуляции с мячами одним или двумя одновременно), гибкости (наклоны не сгибая ног, «растяжки» в парах и без); скоростно-силовых способностей (всевозможные прыжки и бег с утяжелением, броски набивного мяча); скоростных качеств (бег на время, игры подвижные с бегом и т.д.); силы ног и рук (отжимания,

приседания на одной ноге, упражнения на тренажёрах, упражнения с эспандерами); гибкости и на расслабление.

❖ Упражнения для развития психических качеств: внимание (выполнение упражнений на различные сигналы); быстрота реакции (игры подвижные с реагированием, например «Выжигало» и т.д.).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)** – направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств, для обучения и совершенствования приёмов и действий в фехтовании. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приёмы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою:

❖ Подготавливающие упражнения на изучение: боевой стойки, держания оружия, передвижения шагами вперёд и назад, серия шагов вперёд и назад, полувыпад, выпад, закрытие из выпада вперёд и назад.

❖ Упражнения без противника – это выполнение всей группой одновременно или отдельными занимающимися

технических приёмов без взаимодействия с партнёром. В таких упражнениях отрабатываются боевая стойка, позиции, передвижения в боевой стойке, выпады, «стрела». Эти упражнения представляют собой своеобразную гимнастику фехтовальщика и применяются как при разучивании приемов. Так и на всех последующих занятиях для совершенствования техники передвижений и развития специальных двигательных качеств. При разучивании приёмов упражнения вначале выполняются по командам тренера, а затем самостоятельно по его заданиям и под его контролем. Приёмы целесообразно повторять сериями по 8-10 раз. После каждой серии тренер делает необходимые замечания, указывает на ошибки и даёт задание на дальнейшую отработку приёма.

❖ Упражнения выполняются спортсменами в основном самостоятельно по заданию тренера. Тренер должен разнообразить задания различными вариантами сочетаний шагов, скачков, выпадов, «стрелы», изменением быстроты, ритма и глубины движений. Использованием «игры оружием». Тренер также может давать задания на смену позиций (6, 4), соединений (6, 4), салют, имитации уколов, переводы, защиты (6, 4), простые атаки.

**Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка** – организационно-методические формы проведения практических упражнений, позволяющих наиболее успешно решать задачи технического и тактического обучения и совершенствования на различных этапах подготовки.

❖ Обучение технике выполнения приёмов нападения и маневрирования.

❖ Приобрести знания тактических основ ведения поединка.

❖ Ознакомить с разделами теории судейства боёв.

**Раздел 5. Соревнования** – существенный фактор подведения итогов подготовки спортсменов. Соревновательная практика способствует овладению техникой и тактикой юных спортсменов, также даёт приобретение опыта и специальных знаний, улучшает моральные и волевые качества. К моменту участия в соревнованиях юным фехтовальщикам даются знания деталей соревновательной

экипировки, правила соревнований в данном виде оружия, правила поведения на фехтовальной дорожке, команда арбитра.

**Раздел 6. Контрольные нормативы** – плановая оценка подготовленности спортсменов на начальном и заключительном этапе подготовки, что способствует своевременному обеспечению всех сторон подготовленности спортсмена, глубокому анализу происходящих изменений на протяжении тренировочного процесса и созданию предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

### **Контрольно – переводные нормативы по ОФП для группы Стартовый уровень**

Упражнения	Мальчики						Девочки					
	7-9			10-11			7-9			10-11		
ОФП	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сгибание и разгиб рук в упоре лёжа на полу	Не менее 7 раз			Не менее 10 раз			Не менее 6 раз			Не менее 7 раз		
Жок в длину с места (м)	1.3	1.1	0.9	1.6	1.5	1.4	1.2	1.0	0.8	1.5	1.4	1.3
Многоскоки с та 8 прыж (м)	10	8	6	14	13	12	8	6	5	13	12	11
Бег 14 м (с)	4.4	4.5	4.6	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.5	4.6	4.7
Прерывный бег в свободном темпе	Не менее 7 мин.						Не менее 5 мин.					
Елочный бег 2*7 (с)	7.4	7.5	7.6	7.3	7.4	7.6	9.6	9.7	9.8	9.5	9.6	9.8
Полон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Пальцами рук коснуться стопы			Пальцами рук коснуться пола			Пальцами рук коснуться стопы			Пальцами рук коснуться пола		

#### **Предметные результаты освоения программы:**

- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта. Применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;

- объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- будут знать основы навыков здорового образа жизни;
- станут более мотивированы к самосовершенствованию, достижению высоких результатов в спорте;
- будут знать теоретические основы спорта «Фехтование».

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- будут знать и уметь организовывать, и претворять навыки в физической культуре и спорта, в повседневную жизнь.

#### **Комплекс организационно-педагогических условий**

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

##### **Стартовый уровень**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1						1		4
2	Практическая подготовка											
2.1	ОФП	9	7	8	10	7	8	10	8	8	7	82
2.2	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	27
2.3	ТТМ			1			1		1			3
2.4	Участие в соревнованиях	Согласно плану соревнований										
2.5	Контрольные нормативы		2							2		4
	Всего часов по практической подготовке	12	12	12	13	10	12	13	12	12	9	116
	Общее количество учебных часов	13	13	13	13	10	12	13	12	13	9	120

#### **Календарный учебный график (рапира)**

Месяц	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестация
Сентябрь	1 неделя	1	Вводное занятие. Знакомство с занимающимися. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности. Упражнения физической подготовки.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Строевые упражнения. Правила поведения на занятиях. Знания о физической культуре и спорте (понятие «здоровый образ жизни», значение занятий физической культурой и спортом). Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			Подвижные игры.		
	3 неделя	3	Морально – этические нормы поведения в обществе. Ознакомление с основными положениями и движениям фехтовальщика. Строевая стойка, исходное положение, боевая стойка. Передвижения шагами вперёд и назад. ОФП. Игры с малыми мячами, «Школа мяча», Эстафеты.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Освоение основных положений и передвижений. Шаги вперёд, назад, скрестные шаги, выпад. ОФП. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейках. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	3	Совершенствование передвижений шагами вперёд и назад, скрестными шагами вперёд и назад. Выпад, закрытия назад и вперёд. Держание оружия. Ознакомление с бй позицией. Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Скоростные эстафеты. Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Октябрь	1 неделя	3	«Фехтование» - вид спорта (история фехтования, особенности данного вида спорта). Контрольные нормативы. Обучение скачкам. Совершенствование передвижений шагами вперед и назад. ОФП (гимнастика, бег на выносливость, координация).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Морально – этические нормы поведения в обществе. Контрольные нормативы. Скачки вперёд, назад. Держание оружие (хват). Упражнения на укрепление пальцев, кисти, плевых суставов. Имитация укулов. Бой с тенью. ОФП развитие координации, ловкости (необычные передвижения). Эстафеты с преодолением препятствий.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Контрольные нормативы. Уколы прямо в мишень из 6-й позиции. Ознакомление с 4-й позицией. Упражнения со сложной координацией. ОФП (сила рук, ног). Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Контрольные нормативы. Беговые упражнения. Понятие о дистанции, о соединении. Передвижение соединениях в 4м, 6м в парах с установкой на сохранение дистанции. Скоростно-силовые упражнения для развития силы рук и ног, туловища. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	1	История возникновения фехтования. Контрольные нормативы. Освоение комбинаций передвижений шагами, скачками, выпадами. Укол прямо в мишень с ближней и средней дистанций в различные секторы. ОФП развитие взрывной скорости. Эстафеты, игры и соревновательные упражнения.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Ноябрь	1 неделя	2	Обучение правилам гигиены, режиму дня. Упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами. Подвижные игры. Упражнения на координацию с теннисными ракетками и шариками.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Обучение закаливанию, питание. Атаки уколом прямо из 4го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Эстафеты с преодолением различных препятствий. Обучение спортивным играм баскетболу (ведение мяча, бросок в корзину и т.д.). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Обучение строение человека. Атаки уколом прямо из бго соединения (с разными сближениями: шагами, скачком, выпадом и т.д.). Развитие координации:	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения,



			упражнения с малыми мячами. Обучение спортивной игре- футболу (ведение мяча с обводкой, применение разных приёмов при отпирывании мяча, учить пинать в створ ворот, после паса. Подвижные игры.	подвижные игры.	соревнования.
	4 неделя	3	Обучение технике безопасности и предупреждение травм на занятиях. Обучение прямой верхней защите 4е с ответом прямо. Прыжковые упражнения через предметы на силовую выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	2	Обучение вред курения и употребления спиртных напитков. Обучение прямой верхней защите 6-ть с ответом прямо. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Декабрь	1 неделя	1	Передвижения, маневрирование с оружием в парах, уколы в мишень с различной дистанции. Упражнения по физической подготовке: прыжок в длину с места, челночный бег 15 метров с тремя поворотами, броски теннисного мяча на точность.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Ознакомление с шагом вперёд и выпадом. Уколы в мишень после перемены позиции с ближней, средней и дальней дистанции. Маневрирование в парах с задачей сохранения дистанции. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Понятие о перемене соединения. Техника выполнения перевода. Владение соединением и перемена соединения переводом. Техника перевода. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Атака уколom прямо из 4го или 6го нейтрального соединения. Защиты 4-я и 6-я с ответом прямо в упражнениях с взаимопомощью. Строевые, общеразвивающие и специальные упражнения. Игры и игровые упражнения скоростно-силового характера.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	3	Маневрирование и сохранение дистанции. Перемена позиций и соединений, показ укола. Уколы прямо в мишень с различной дистанции на точность. Ознакомление с техникой укола переводом. Пробное выполнение атак переводом во внутренний сектор из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Январь	1 неделя	3	Уколы в мишень из верхних позиций с различной дистанции. Освоение тактических умений сохранять заданную дистанцию. Атаки уколom прямо (переводом) в открытый и открывающийся внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Уколы в мишень из верхних позиций с различной дистанции. Освоение тактических умений сохранять заданную дистанцию. Атаки уколom прямо (переводом) в открытый и открывающийся внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Выполнение 4-й защиты и ответ на месте и с выпадом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Скоростно-силовые упражнения игрового и соревновательного характера. Прыжковые эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с мячом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	1	Упражнения с партнёром в маневрировании, сохранении дистанции, уколах прямо и с переводом с	Беседа. Тренировки,	Беседа. Контрольные упражнения,

			выпадом, с шагом вперёд и выпадом. Верхние защиты с ответом прямо. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Упражнения на мышцы спины, пресса, рук и ног.	эстафеты, подвижные игры.	соревнования.
Февраль	1 неделя	2	Техника передвижений, перемена соединений, уколы прямо с различной дистанции в работе с мишенью и в процессе маневрирования с партнёром, 4-я и 6-я прямые защиты с ответом прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Атаки уколom прямо (переводом) на сближающегося и отступающего партнёра в упражнениях с взаимопомощью. Атаки уколom прямо из 6го и 4го соединений, а также вне соединений. Верхние экспромтные защиты с ответом прямо. Подвижные игры с элементами единоборств.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Пробные бои. Разбор принципа тактической правоты в поединках рапиристов. Судейские термины. Спортивные и подвижные игры. Упражнения на равновесие.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Освоение техники атаки уколom переводом во внутренний сектор из 6-го соединения со средней и дальней дистанции. 4-я прямая защита отведением в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколom прямо с ближней и средней дистанции. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	1	Освоение техники атаки уколom переводом в наружный и внутренний секторы из 4-го и 6-го соединения с выпадом. 6-я и 4-я защиты отведением в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколom прямо с ближней и средней дистанции. Мини – футбол.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Март	1 неделя	2	Освоение тактических умений преднамеренно защищаться, чередуя верхние полукруговые защиты из положения оружия в нижней позиции в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколom прямо на месте и с выпадом. Тренировочные бои на счёт. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	2	Ознакомление с круговой 6-й защитой. Маневрирование с партнёром с переменной соединения. Преднамеренная 6-я круговая защита с ответом прямо при отражении укола во внутренний сектор. Ознакомление с 7-й и 8-й позицией. Перемены верхних и нижних позиций. Экспромтные верхние защиты, стоя на месте и с шагом назад с ответом прямо. Тренировочные бои по заданию с установкой на сохранение дистанции и выполнение атак уколom прямо (переводом), верхних защит с шагом назад и ответом прямо.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Ускорение на 15-30 метров. Прыжковые и беговые упражнения, многоскоки. Упражнения на быстроту укола с выпадом в мишень по самоприказу и сигналу тренера. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Совершенствование атак уколom прямо и переводом в условиях маневрирования и выбора момент в упражнениях с взаимопомощью. Ответы уколom прямо с ближней дистанции. Техника защиты круговой 6-й с ответом прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	3	Перемена верхних соединений переводом в парах. Совершенствование атак уколom прямо (переводом) в	Беседа. Тренировки,	Беседа. Контрольные упражнения,

			нижний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные нижние защиты с ответом прямо (переводом) верхний и нижний секторы.	эстафеты, подвижные игры.	соревнования.
Апрель	1 неделя	3	ОФП (развитие скоростных качеств, силы рук и ног, силовая выносливость). Упражнения со скакалкой. Упражнения и игры с малыми мячами. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Совершенствование атак уколom прямо (переводом) в условиях игры с оружием в упражнениях с взаимопомощью. Ознакомление с круговой 4-й защитой с ответом прямо (переводом) в верхний и нижний секторы. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Совершенствование быстроты и точности укола прямо в стандартных условиях и с выбором момента в упражнениях с партнёром. 6-я 4-я защиты с ответом прямо и контрзащиты с контрответом прямо. Подвижные игры. Упражнения с набивным мячом. Развитие гибкости.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, лёгкие пружинистые подскоки вперёд, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной ноге и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнёра на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приёмов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течение двух минут с повторением после короткого отдыха. Мини-футбол.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Май	1 неделя	2	Обучение правилам соревнований. Атаки уколom прямо (переводом) из верхних позиций. Преднамеренное чередование 4-й и круговой 6-й защиты, отражая нападение во внутренний сектор. Ответы прямо и переводом. Верхние контрзащиты с контрответом.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	«Фехтование» - вид спорта (особенности данного вида спорта). Сдача контрольных нормативов (бег 20 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 4 * 15 метров и 4*5 метров, тройной прыжок, прыжок в высоту). Ознакомление с подготавливающими действиями. Приёмы вызовов и провоцирования атак сближением с противником без угрозы, нажимом на клинок и переменной соединения. Преднамеренные верхние защиты. Тренировочные бои по заданию. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Морально – этические нормы поведения в обществе. Сдача контрольных нормативов (передвижение в стойке передо и задом, укол в мишень с места выпадам, укол в мишень с шагом выпадам, укол в мишень шагом + скачком + выпадам, укол в мишень с шагом + скачком + выпадам в течении 1 минуты). Совершенствование ловкости, координации, равновесия. Эстафеты и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Обучение строение человека. Совершенствование ловкости. Бег с внезапной сменой направления по	Беседа. Тренировки,	Беседа. Контрольные упражнения,

			сигналу, прыжки спиной вперёд. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей. Спортивные игры.	эстафеты, подвижные игры.	соревнования.
	5 неделя	2	Обучение правилам соревнований. Совершенствование ответной атаки уколom прямо (переводом) в верхний сектор после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Прямые и круговые верхние защиты, ответы прямо и переводом. Разведка намерений противника. Средства разведки. Игра оружием, имитация нападений и защит, ложные атаки. Тренировочные бои. Игра «Картошка».	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Июнь	1 неделя	1	Уколы в заданный сектор мишени с выпадом с установкой повторного укола, выполняемого со сближением и изменением положения туловища (из-за головы, из-за спины и др.). Пригвоздить уколom перчатку, отпущенную партнёром и летящую в низ мимо мишени. Прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции. Уколы выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнёром). Подвижная игра «Падающая палка».	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	ОФП – кросс по пересечённой местности (3 км). Баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	ОФП – бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки на скакалках, упражнения на силу рук и ног. Подвижные и спортивные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	2	Эстафеты, подвижные и спортивные игры, бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

## «Базовый уровень»

Основная задача этого этапа – способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом «фехтованием», расширить спектр специальных знаний в области физической культуры и спорта «фехтование», сформировать умения в спортивной деятельности «фехтование», развивать коммуникативные умения, через обучение фехтованию. В следствии этого, направленность занятий в программе «Базовый уровень» – ОФП и освоение фехтования: формирование широкого круга двигательных умений и навыков; овладение техникой и тактикой фехтования на рапирах и шпагах, освоение тактических знаний и умений, способствующих успешному применению действий в спортивном поединке; приобретение опыта выступления на официальных соревнованиях по фехтованию; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; воспитание морально-волевых и

нравственных качеств, патриотизма, а также устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

### **Раздел 1. Теоретические занятия:**

1. Беседы по технике безопасности. Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий.
2. История фехтования. Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке в русской армии. Фехтование в СССР и России. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.
4. Морально – этические нормы поведения фехтовальщиков. Характеристика моральных норм и правил этики. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщика. Психологическая подготовка к соревнованиям.
5. Строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физический упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры

предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

7. Основные средства спортивной подготовки. К основным средствам и условиям спортивной тренировки фехтовальщиков относятся:

- 1) Общеразвивающие, подготовительные и специальные спортивно-гимнастические упражнения, вспомогательные виды спорта и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- 2) Основные упражнения без оружия и с оружием, приёмы и боевые действия фехтования, выполняемые без противника, с партнёром и с тренером; боевые схватки, вольные бои, проводимые с различными противниками, с тренером; учебные, специальные и календарные соревнования, судейство соревнований и учебная практика;
- 3) Гигиенические факторы – утренние физические упражнения с включением элементов техники отдельных приёмов в домашних условиях, закаливание, соблюдение режима дня, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;
- 4) Материально-техническая база – зал, площадка, стадион, оружие, снаряжение, спортивная форма, оборудование, инвентарь;
- 5) Общие основы теории и методики спортивной тренировки, техники, тактики и т.д. Принципы тренировки: Спортивная тренировка строится на основе следующих педагогических принципах: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации. Взаимосвязь принципов тренировки.

8. Общая специальная подготовка фехтовальщиков. Цели и задачи общей специальной подготовки фехтовальщиков. Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения задач этих применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям двигательных навыков в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей. Бокс, акробатика. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта. Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приёмов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приёмы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

9. Основные техники и тактики в фехтовании. Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в тренировке фехтовальщика. Типовой состав

приёмов и действий. Анализ техники основных положений и приёмов фехтовальщика (боевая стойка, приёмы передвижения, выпад, позиции, соединения, уколы). Анализ техники боевых действий нападения и защиты (атаки, защиты, ответы). Тактические умения. Тактики ведения боя.

10. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования. Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушкисматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажы, жёсткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарём.

11. Правила и организация соревнований. Правила соревнований. Виды, способы и характер проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязательные требования к участникам соревнований. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)** – является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В физической подготовке фехтовальщика используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. ОФП направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Физическая подготовка создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Содержание общей физической подготовки: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (на мышцы рук, ног, туловища); упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в выбранном виде спорта. СФП направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приёмов и действий фехтования. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Содержание специальной физической подготовки: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и упражнения на расслабление. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

– организационно-методические формы проведения практических упражнений, позволяющих наиболее успешно решать задачи технического и тактического обучения и совершенствования на различных этапах подготовки.

Содержание технико-тактической подготовки:

1. Сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника (находящегося в определённой позиции, маневрирующего).
3. Преднамеренно парировать простую атаку определённой защитой и наносить ответ противнику (атакующему уколом в определённый сектор, атакующему с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор, атакующему с батманом и уколом прямо).
4. Парировать простые атаки защитами с альтернативным выбором их разновидностей.
5. Преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.
6. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом: использованием шага вперёд, переменной соединения, имитацией укола.
7. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки: замедленным сближением, короткой ложной атакой.
8. Разведывать настроенность противника к атаке определённый сектор применения защиты и ответа: переменной позиции, медленным сближением, медленным коротким отступлением.
9. Маскировать настроенность к применению атаки: шагами вперёд, шагами назад, переменной позиций, имитация укола.
10. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа: быстрым сближением, медленным и коротким отступлением.
11. Вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа.
12. Переключаться от атаки (контратаки, ответа) к применению контрзащиты и контрответа.
13. Переключаться от применения одной верхней прямой защиты к применению другой верхней прямой защиты.



- 14.Переключаться от отступления: к применению прямой простой атаки, к применению защиты и ответа.
- 15.Преднамеренно контратаковать атаки с задержками в движениях оружием (в фазе сближения).
- 16.Противодействовать контратакам применением простых атак.
- 17.Маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая.
- 18.Преднамеренно атаковать противника, выполняя ложные действия оружием.
- 19.Преднамеренно защищаться от коротких атак, произвольно чередуя разновидности верхних защит с ответом прямо.
20. Преднамеренно контратаковать переводом атаки противника с батманом в определённый сектор.
- 21.Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.
- 22.Экспромтно парировать простые атаки верхней защитой с альтернативным выбором их разновидности.
- 23.Противодействовать контратакам противника простой атакой, атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.
- 24.Разведывать настроенность противника к конкретной защите применением короткой простой атак в определённый сектор.
- 25.Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения разновидностей атак.
- 26.Маскировать защиты и ответы: прекращением отступления, ложным уклонением, ложной защитой без ответа.
- 27.Переключаться от защиты к простой атаке, атаке с батманом и уколом прямо.
28. Переключаться от контратаки к применению верхней защиты и простого ответа.
29. Переключаться от атаки с батманом к парированию контратаки противника и нанесению простого ответа.
- 30.Выбирать длину и быстроту атак для нападения на противника, произвольно чередующего различную длину отступления, остановки на месте.
- 31.Вызывать простые атаки противника на подготовку открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и простого ответа.
32. Вызывать простой ответ противника применением простой ложной атаки во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения простого контрответа.
- 33.Вызывать ложной прямой защитой настроенность противника к атаке с финтом для последующего применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит с ответом.
- 34.Маскировать настроенность к применению атак: медленным сближением, медленным отступлением, ложной атакой, ложным движением оружия.

**Раздел 5. Соревнования** – существенный фактор подведения итогов подготовки спортсменов. Соревновательная практика способствует овладению техникой и тактикой юных спортсменов, также даёт приобретение опыта и специальных знаний, улучшает моральные и волевые качества.

Требования к участию в спортивных соревнованиях: соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации, регламенту и правилам вида спорта «фехтование»; соответствие требованиям реализации программ на этапе начальной подготовки; прохождение предварительного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к соревнованиям; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий организации.

**Раздел 6. Контрольные нормативы** – плановая оценка подготовленности спортсменов на начальном и заключительном этапе подготовки, что способствует своевременному обеспечению всех сторон подготовленности спортсмена, глубокому анализу происходящих изменений на протяжении тренировочного процесса и созданию предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП для группы  
Базовый уровень**

Упражнения	Юноши						Девушки					
	12-13			13-14			12-13			13-14		
<b>ОФП</b>	5	4	3	5	4	3	5	4				
Высота(см) выпрыгивания	25,4	24	21	30.6	27	25	28.6	26				
Прыжок в длину с места (м)	1.9	1.85	1.8	2.1	1.9	1.8	1.9	1.8				
Тройной прыжок с места (м)	5.7	5.0	4.8	6.1	5.8	5.5	5.5	4.8				
.Кистевая динамометрия (кг)	27	26	25	32.0	30	29	27.0	26				
Бег 20 м (с)	4.0	4.1	4.3	3.8	4.0	4.1	3.9	4.0				
елночный бег 4*15 (с)	15.8	16.0	16.2	14.9	15.9	16.2	15.9	16.1				
ночный бег 4*5 (с)	8.0	8.1	8.3	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1				
Бег «челноком» в течение 1 мин.на отрезке 20 м (раз)	11.4	11	10	11.7	11.5	11	11.7	11.5				
<b>СФП</b>	5	4	3	5	4	3	5	4				
Передвижения (с) гами вперёд 15 м в боевой стойке	4.9	5.4	5.8	4.4	4.9	5.4	4.7	5.1				
Передвижения (с) агами назад 15 м в боевой стойке	5.4	5.8	6.2	5.1	5.5	6.0	5.7	6.0				
Атака уколom в шень с выпадом (с)	0.7	0.9	1.1	0.6	0.8	0.9	0.7	0.9				
Атака (с) уколom в мишень с шагом вперёд и выпадом	1.2	1.3	1.5	1.1	1.2	1.3	1.16	1.2				
Атака уколom в	2.3	2.4	2.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5				

ценность комбинаций передвижений - шаг присед, скачок и выпад (с)												
Атака уколom в дистанции 4м комбинацией передвижений - шаг присед + скачок + выпад												

**Нормативные показатели уровня физической подготовленности воспитанников групп фехтования.**

Этап подготовки	Количество упражнений	Оценка уровня физической подготовленности и число принятых нормативов		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Базовый уровень	13	12-14	10-11	9-7

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

№	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

**Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения программы:**

- обучающимися будут освоены приёмы нападения и маневрирования в фехтовании, а также будет освоено владение спортивным оружием;
- обучающиеся будут включены в активную жизнь, приобретут и накопят сенсорный, познавательный, интеллектуальный, эмоционально-коммуникативный, социальный опыт;
- будут сформированы черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повысятся функциональные возможности организма, укрепится физическое здоровье;
- закалится организм, произойдёт тренировка силы, выносливости, гибкости, и координации обучающихся;
- сформируются знания и специальные умения, необходимые для ведения соревновательной борьбы;
- обучающиеся получают духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомятся с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, укрепиться здоровье и повысится уровень двигательной подготовленности;
- будут созданы условия для самовыражения и самореализации, позволяющие обучающимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- у обучающихся будут воспитаны чувства ответственности за коллектив, укрепятся межличностные отношения через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- будут привиты сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, уважение к людям, которые формируют и развивают способности детей;
- приобретутся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

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

**Базовый уровень. 1 год обучения**

№	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	1	групповая лекция	опрос

	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.			
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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	33		
	- Приемы нападения и маневрирования	17	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	16	групповая	Сдача контрольных

				нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	4		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	240		

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.  
Базовый уровень. 2 год обучения**

№	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**

№	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	2	групповая лекция	опрос



	действия.			
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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	36		
	- Приемы нападения и маневрирования	19	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	17	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	4		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	240		

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.  
Базовый уровень.  
3 год обучения**

№	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**

№	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	0,5	групповая беседа,	опрос

	состояний и развития фехтования		просмотр видеофильмов	
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 подготавливающего действия.	1	групповая лекция	опрос
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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	33		
	- Приемы нападения и маневрирования	17	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	16	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	4		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	240		

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.**  
**Календарный учебный график 1 год**

Месяц	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестация
Сентябрь	1 неделя	2	Вводное занятие. Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности. Упражнения физической подготовки.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Режим тренировок и отдыха. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятий. Характеристика моральных норм и правил этики. Строевые упражнения. Правила поведения на занятиях. Знания о физической культуре и спорте (понятие «здоровый образ жизни», значение занятий физической культурой и спортом). Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног. Подвижные игры. Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (на мышцы рук, ног, туловища); упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Различные специальные и специально-подготовительные упражнения (продолжать изучать и совершенствовать стойку, выпад, скачок и передвижения, становление укола на мишени и в парах т.д.).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. ОФП. СФП. Игры с малыми мячами, «Школа мяча», Эстафеты.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Контрольные нормативы. Повторять и совершенствовать основных положений и передвижений, способы маневрирования. ОФП. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейках. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Октябрь	1 неделя	6	«Фехтование» - вид спорта (история фехтования, особенности данного вида спорта). Контрольные нормативы. Обучение и закрепление ответной атаки уколом прямо (переводом) в верхний сектор после	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Прямые и круговые верхние защиты, ответы прямо и переводом. Тренировочные бои. Имитационные упражнения. ОФП (гимнастика, бег на выносливость, координация).	подвижные игры.	
	2 неделя	6	Морально – этические нормы поведения в обществе. Контрольные нормативы. Скачки вперёд, назад. Держание оружие (хват). Упражнения на укрепление пальцев, кисти, плечевых суставов. Имитация нападений, защит и ложных атак. Бой с тенью. Разведка намерений противника. Средства разведки. Тренировочные бои. Подвижные игры, эстафеты.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в тренировке фехтовальщика. Контрольные нормативы. Понятие о контратаке. Дистанция: на месте, с отступлением, сближением, уклонением. Контратаки уколom прямо с отступлением на излишне глубокие сближения противника. Упражнения со сложной координацией. ОФП (сила рук, ног). Игры с ракеткой и шариком (жонглирование настольный теннис).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Беговые упражнения. Преднамеренные верхние защиты с отступлением, ответы прямо и переводом. Скоростно-силовые упражнения для развития силы рук и ног, туловища. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	2	Совершенствование быстроты. Лёгкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка. Затем бег спиной вперёд. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров. Реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующие бег. Жонглирование малым мячом. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной быстротой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Имитация защиты с максимально быстрым ответом в мишень с выпадом Эстафеты с применением прыжково-беговых упражнений.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Ноябрь	1 неделя	4	Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщика. Психологическая подготовка к соревнованиям. Преднамеренные атаки уколom прямо (переводом), выполняемые в вероятностной последовательности. Верхние прямые защиты с ответом прямо. Действия маскировки, понятие о «предсигналах». Освоение тактических умений преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника. Тренировочные бои с установкой на применение данных действий. Подвижные игры. Упражнения на координацию с теннисными ракетками и шариками.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	4	Правила соревнований. Виды, способы и характер проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Контратаки уколom прямо и переводом с отступлением на излишне глубокое сближение «противника» в упражнениях с партнёром. Экспромтные 4-я и 6-я защиты. Переходящие в контрзащитную и ответную игру Упражнения со скакалкой. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника Тренировочные бои с установкой на	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			применение данных действий. Упражнения со скакалкой		
	3 неделя	6	Обучение строению человека. Совершенствование выносливости. Прыжково-беговые упражнения в аэробном режиме. Челночный бег 20 метров в течении одной минуты на количество «челноков». Приёмы маневрирования и нападения в общем строю. Упражнения с мишенью, выполняемые с дальней дистанции. Тренировочные бои с задачей применения атак уколком прямо.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Обучение технике безопасности и предупреждение травм на занятиях. Обучение прямой верхней защите 4е с ответом прямо. Прыжковые упражнения через предметы на силовую выносливость. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	4	Обучение вред курения и употребления спиртных напитков. Атака уколком прямо или переводом с дальней дистанции в контрах с выбором. Экспромтные верхние прямые и круговые защиты. Ответы прямо и с переводом. Учебные бои по заданию. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Декабрь	1 неделя	2	Совершенствование гибкости. Маховые движения и упражнения на растягивание. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания стоя на выпаде. Упражнения со скакалкой. ОФП на силу рук, ног. Передвижения, маневрирование с оружием в парах, уколы в мишень с различной дистанции. «Школа мяча», броски теннисного мяча на точность.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Атаки уколком прямо, переводом из верхних позиций и соединений. Преднамеренные и экспромтные 4-я и 6-я прямые и круговые защиты. Ответы прямо и переводом. Элементы подготавливающих действий. Освоение тактических умений преднамеренно атаковать с различной дистанции маневрирующего противника. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Контрольное занятие по технике применения освоенных приёмов в соревновательных боях. Теория: сравнение рукопашных поединков в книгах, фильмах со спортивным фехтованием. Контрольное занятие по физической подготовке: челночный бег, прыжок в длину, с места, выпрыгивание вверх, ловля теннисного мяча. Подвижные игры. Освоение техники «стрелы». Уколы прямо и переводом с выпадом или «стрелой». Простые атаки (прямо и переводом) в контратаках с выбором. Экспромтные защиты 4-я и 6-я. Техника круговых защит. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Тактические умения разведывать глубину отступления противника короткими ложными атаками. Совершенствование атак уколком прямо и переводом, выполняемых в упражнениях с партнёром с различной дистанции, верхних прямых и круговых защит в тренировочных боях по заданию. Понятие о тактических разновидностях атак. Упражнения в перемене соединений, угрозах и ложных нападениях с целью подготовки атаки уколком прямо и переводом. Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности прямых и круговых (4-й и 6-й) верхних защит с ответом прямо и переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

	5неделя	6	Тактические умения провоцировать противника на атаку, привычную защиту подготавливающими сближениями, излишне широкими переменами соединений. Учебные бои с задачей применения подготавливающих действий. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Январь	1 неделя	4	Освоение техники атаки финтом прямо и уколom переводом из 6-го нейтрального соединения в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговая защиты с ответом прямо.Уколы в мишень. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Ответная атака с финтом прямо и уколom переводом из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая и 6-я круговые защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с применением атак с финтом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование действий подготовки в сочетании с атаками уколom прямо и переводом. Защитно-ответная (рипостная) игра уколами прямо и переводом на технику ведения клинка, ускорение в ответах и обыгрывание противника уколom переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Атаки с финтами прямо внутрь и кнаружи, выполняемые сначала из соединения, а затем вне соединения. Экспромтные прямые и круговые защиты с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Февраль	1 неделя	2	Освоение атак с батманом: батман в 4-е соединение и укол прямо; батман в 6-е соединение и укол прямо. Совершенствование верхних защит с выбором с ответом прямо (переводом). Тренировочные бои по заданию.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Совершенствование скоростно – силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, лёгкие пружинистые подскоки вперёд, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнёра на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приёмов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течении двух минут с повторением после короткого отдыха. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Атака с батманом (контрбатманом) в 4-е или 6-е соединение и укол прямо с выпадом на угрозу уколom со сближением в условиях маневрирования и выбора момента для атаки. Верхние защиты и контрзащиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Технические разновидности батманов. Батманы прямые, полукруговые, круговые (контрбатманы). Применение ложных батманов с целью разведки, маскировки, вызова противника на определённые действия. Выполнение простых атак и атак с батманом в тренировочных боях с установкой на маневрирование, игру оружием, выбор момента для начала атаки. Упражнения с набивными мячами в	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.



			конце занятия.		
	5 неделя	4	Атаки с батманом (контрбатманом) в верхние соединения и уколком переводом. Ответы преднамеренные прямо или переводом. Тренировочные бои с установкой на применение атак с финтом прямо или переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Март	1 неделя	2	Атаки с батманом в нижние соединения и уколком прямо (переводом) в верхний сектор. Верхние защиты и экспромтные контрзащиты с контрответом прямо. Подвижные игры и эстафеты с задачей проявления ловкости.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	4	Совершенствование скоростно – силовых качеств. Бег, ходьба в полуприседе, лёгкие пружинистые подскоки вперёд, назад, в стороны. Прыжки вверх с максимальным усилием. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнёра на спине). Упражнения с набивными мячами. Серийное преодоление расстояния 15 метров комбинацией приёмов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Бой с тенью в течении двух минут с повторением после короткого отдыха. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование повторных атак с батманом (контрбатманом) в верхние соединения после подготавливающей ложной атаки. Понятие о тактических намерениях и действия первого и второго намерения. Контрзащита 4-я с контрответом прямо. Тренировочные бои с установкой на применение атак с батманом.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Ответная атака с батманом в 4-е или 6-е соединение с уколком прямо (переводом) после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Тактические умения разведывать конкретные защиты противника с помощью внезапных сближений с шагом вперёд, угроз уколком, ложной атаки с выпадом.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	6	ОФП. Бег на лыжах 5 км или преодоление бегом трехкилометровой дистанции. Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Апрель	1 неделя	3	Совершенствование атак с батманом в нижние соединения и уколком в верхний сектор. Атака на подготовку с батманом в нижние соединения и уколком прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Техника атак с батманом в верхние и нижние соединения и уколком прямо(переводом). Тактическая сущность разновидностей батманов. Батманы как средство разведки защитных реакций противника. Техника двухтемповых атак с финтом прямо и переводом в наружный и внутренний верхние секторы. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Совершенствование и специализация быстроты. Преодоление коротких отрезков с максимальной быстротой. Установка на укол с выпадом в мишень с небольшой, околопредельной и предельной	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			быстротой. Выполнение укола в мишень с дальней дистанции с установкой на небыстрое сближение и максимально быстрым выпадом. Уколы со средней и дальней дистанции в упражнениях с партнёром на месте и в передвижении с аналогичными установками. Подвижные игры.	подвижные игры.	
	4 неделя	3	Понятие о технике укола двумя переводами. Совершенствование атак с финтом прямо во внутренний сектор и переводом кнаружи. Освоение техники атаки двумя переводами внутрь из 4-го соединения в упражнениях с партнёром. Совершенствование преднамеренных верхних защит с ответом прямо (переводом). Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Май	1 неделя	2	Освоение техники атаки уколом двумя переводами из 6-го соединения в упражнениях с взаимопомощью. Совершенствование атак с финтом прямо во внутренний и наружный секторы из 4-го (6го) соединений в упражнениях с партнёром, в том числе и в «контрах». Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Упражнения на совершенствование быстроты движений и времени двигательных реакций. Скоростные эстафеты, соревновательные упражнения на быстроту выполнения комбинаций приёмов нападения и маневрирования. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Совершенствование атак с одним финтом во внутренний или наружный секторы со средней и дальней дистанции на месте и в процессе маневрирования в упражнениях с взаимопомощью и контрах. Верхние экспромтные защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Совершенствование атак с финтом переводом кнаружи и уколом переводом во внутренний сектор на попытку противника войти в 4-е соединение в условиях маневрирования на дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	2	Совершенствование атак с финтом переводом внутрь и уколом переводом кнаружи на попытку противника поменять 6-е соединение в условиях маневрирования на дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с выбором. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Июнь	1 неделя	1	ОФП – бег по пересечённой местности, развитие скоростно-силовых способностей (скакалка), плавание, бег по пересечённой местности. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	ОФП – кросс по пересечённой местности (3 км). Баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	ОФП – бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки на скакалках, упражнения на силу рук и ног. Подвижные и спортивные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

				подвижные игры.	
	4 неделя	2	Эстафеты, подвижные и спортивные игры, бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

## Календарный учебный график (рапира) 2 год

Месяц	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестация
Сентябрь	1 неделя	2	Вводное занятие. Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности. Упражнения физической подготовки. ОФП (бег по пресечённой местности).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Режим тренировок и отдыха. Вред и запрет допинга в спорте. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятий. Характеристика моральных норм и правил этики. Строевые упражнения. Правила поведения на занятиях. Знания о физической культуре и спорте (понятие «здоровый образ жизни», значение занятий физической культурой и спортом). Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног. Подвижные игры. Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (на мышцы рук, ног, туловища); упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Различные специальные и специально-подготовительные упражнения (продолжать изучать и совершенствовать стойку, выпад, скачок и передвижения, становление укола на мишени и в парах т.д.).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. ОФП. СФП. Игры с малыми мячами, «Школа мяча», Эстафеты.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Контрольные нормативы. Повторять и совершенствовать основных положений и передвижений, способы маневрирования. ОФП. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейках. Спортивные и подвижные игры.	подвижные игры.	
Октябрь	1 неделя	6	«Фехтование» - вид спорта (история фехтования, особенности данного вида спорта). Сдача контрольных нормативов. Упражнения в условиях реагирования обусловленными движениями на зрительные и звуковые сигналы. Соревновательные упражнения: «запятнать носок ноги противника», «кто раньше схватит предмет», «запятнать кисть противника» в процессе передвижений в парах с задачей сохранения дистанции. Тренировочные бои. Имитационные упражнения. ОФП (гимнастика, бег на выносливость, координация).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Морально – этические нормы поведения в обществе. Контрольные нормативы. Скачки вперёд, назад. Совершенствование преднамеренных верхних круговых защит из соединения при отражении нападений прямо или переводом. Ответы прямо или переводом с учетом глубины отступления противника. Ответная атака двумя переводами внутрь после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Понятие о технике и тактике переключения от защиты к применению простой атаки, атаки с батманом и уколом прямо. Ознакомление с техникой удвоенного перевода во внутренний сектор при выполнении атак со средней и дальней дистанции. Упражнения, выполняемые на месте и в процессе передвижений с партнёром с установкой нанесения укола в атаке удвоенным переводом внутрь. Преднамеренное чередование верхних защит с ответом прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Ознакомление с техникой удвоенного перевода в наружный сектор при выполнении атак со средней и дальней дистанции. Упражнения, выполняемые на месте и в процессе передвижений с партнёром с установкой выполнения атаки удвоенным переводом кнаружи. Верхние защиты 6-я прямая и 4-я круговая, выполняемые чередованием. Ответы прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	2	Бег с внезапной сменой направления движения, с внезапными остановками и переключением к другому упражнению по сигналу тренера. Бег с ускорением по сигналу, старт из различных исходных положений. Эстафеты: встречные, с препятствиями, прыжковые. Подвижные игры. Совершенствование атак удвоенным переводом во внутренний или наружный сектор на попытку завладеть соединением в упражнениях с партнёром на месте и во время передвижений. Верхние защиты с выбором и ответом прямо или переводом.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Ноябрь	1 неделя	4	Прыжковые упражнения, многоскоки, выпрыгивания вверх. Упражнения с набивными мячами, эстафеты, игры с элементами единоборства на скамейке. Эстафеты с челночным бегом 4 по 15 метров. Обзорное занятие. Техника атак с финтом прямо или переводом. Техника атак удвоенным переводом,	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			экспромтных верхних прямых и круговых защит с ответом. Их тактическая сущность. Подвижные игры.		
	2 неделя	4	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов по технике приёмов нападения и маневрирования, атак двойным и удвоенным переводом, защит с ответом прямо (переводом), контрответов прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование техники управления оружием в рипостной игре с установкой ускорения в ответе, проводимой на ближней, средней и дальней дистанции при отражении нападения 4-й защитой с ответом прямо. Тактические умения применять действия первого и второго намерений, реализуя простые атаки и атаки с батманом, выполняемые в упражнениях с взаимопомощью. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Контрольные соревнования по фехтованию на рапирах на первенство группы. Подведение итогов соревнований и разбор отдельных успешных действий и недостатков в технике и тактике ведения боя. Постановка задач на дальнейшее освоение приёмов и действий фехтования на рапирах. Освоение «трелы».	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	4	Укол прямо «стрелой», выполняемый на месте со средней дистанции. Передвижения в парах и атака «стрелой» после подбора дистанции и момента выполнения. Атака «стрелой» переводом во внутренний и наружный секторы. Верхние защиты с выбором после глубокого отступления с ответом прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Декабрь	1 неделя	2	Соревновательные упражнения на быстроту преодоления коротких отрезков дистанции 15-30 метров бегом, шагами вперед и комбинациями шагов и выпадов. Соревновательные упражнения на быстроту укола в мишень с выпадом, шагом вперед и выпадом с соблюдением технической правильности движений. Освоение тактических умений парировать простые атаки верхними защитами с альтернативным выбором, отражая атаки уколом прямо во внутренний сектор и наружный секторы в упражнениях с взаимопомощью.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Ответные атаки с батманом и уколом переводом кнаружи после подготавливающего отступления в упражнениях с взаимопомощью. Чередование верхних защит 6-й прямой и круговой 4-й с ответом переводом. Атаки с батманом и уколом прямо или переводом в контрах с выбором. Верхние прямые защиты с выбором и ответом прямо. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование быстроты. Ускорения по сигналу. Преодоление отрезков 15-30 метров бегом с максимальной скоростью. Укол с выпадом в мишень по самоприказу с дозированной скоростью: от минимальной до максимальной. Соревнования на быстроту укола в мишень с выпадом, шагом вперед (скачком вперед) и выпадом. Укол в мишень после серии шагов и выпада с максимальной быстротой. Укол в мишень с дальней дистанции с установкой поразить мишень, плавно набирая скорость. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Совершенствование простых атак и атак с финтом в условиях выбора противодействий подготавливающим намерениями противника. В	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения,

			упражнениях с партнёром на попытку завладеть 4-м или 6-м соединением со сближением – атака уколom переводом или двумя переводами. На сближение с показом укола – атака с батманом в 4-е соединение или контрбатманом (круговым батманом) в 6-е соединение и уколom прямо или переводом. Совершенствование прямых и круговых защит с ответом прямо (переводом). Подвижные игры.	подвижные игры.	соревнования.
	5 неделя	6	Атака уколom прямо или переводом в нижний сектор. Нижние защиты 7-я и 8-я. Ответы в верхний сектор прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Круговая 8-я защита из нижней позиции с ответом прямо в нижний сектор (переводом в верхний) сектор в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Январь	1 неделя	4	Совершенствование гибкости. Из исходного положения руки вперёд – круги руками максимальной амплитуды. Маховые движения и упражнения на растягивание. Из положения ноги врозь – приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания вниз в длинном выпаде, постепенно увеличивая амплитуду движений. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с инерцией использования прогиба. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Совершенствование атак уколom прямо (переводом) в нижний сектор в упражнениях с взаимопомощью и взаимоуроках. Экспромтные 7-я и 8-я защиты в условиях выбора противодействий атакам партнёра. Ответы прямо или переводом. Тренировочные бои с установкой на применение данных атак. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Атаки на подготовку прямо, переводом, с батманом и уколom прямо в упражнениях с партнёром (взаимопомощь и контры). Освоение тактических умений создавать момент для реализации атаки на подготовку уколom прямо, переводом, с батманом и уколom прямо в тренировочных боях. Теория: спортивный поединок «За честь флага». Традиции российских фехтовальщиков.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Упражнения в перемене соединений переводом и завязыванием. Понятие о захвате клинка противника. Техника выполнения захвата прямого и контрзахвата (кругового захвата). Освоение атаки с захватом в 4-е соединение и уколom прямо со средней и дальней дистанции в упражнениях с взаимопомощью. Преднамеренные 4-я прямая или 6-я круговая защиты с ответом переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Февраль	1 неделя	2	Совершенствование атак с захватом в 4-е соединение и уколom переводом в упражнениях с взаимопомощью. 6-я прямая или круговая 4-я защиты с ответом переводом. Тренировочные бои с установкой на технически правильное выполнение атаки с захватом в 4-е соединение и уколom переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Упражнения со скакалкой. Упражнения скоростно-силовой направленности. Дозированное выполнение приёмов нападения и маневрирования в формате «боя	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения,

			с тенью». Серийные уколы в мишень, выполняемые комбинацией маневрирования и нападения с дозированной нагрузкой и отдыхом. Подвижные игры.	подвижные игры.	соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование атак с захватом (контрзахватом) в 4-е или 6-е соединение уколком прямо в обусловленных контрах и в условиях произвольного выбора поражения сектора. Тренировочные бои с установкой осваивать тактические умения вызывать атаку уколком прямо для применения преднамеренной 4-й (6-й круговой) защиты с ответом прямо, переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Совершенствование атак с захватом (контрзахватом) в верхние соединения и круговых защит с ответом в верхний сектор прямо или переводом в технических упражнениях в контрах. Бои на счёт со сменой партнёров. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	4	Упражнения скоростно-силового характера. Серии прыжков на двух ногах, одной ноге, прыжков через скамейку с передвижением вперёд. Челночный бег 4по 15м. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Эстафеты с преодолением отрезков прыжками на двух ногах. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Март	1 неделя	2	Совершенствование атак с захватом в 4-е соединение и уколком переводом на противника, занимающего «положение в линию». Освоение тактических умений подготовить контратаку переводом к наружи на попытку противника выполнить захват в 4-е соединение в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение атаки с захватом в 4-е соединение и уколком переводом, а также контратак уколком к наружи с отступлением. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	4	Совершенствование контратак переводом во внутренний сектор, верхних прямых и круговых защит с отступлением при противодействии атакам с захватом в 6-е соединение и уколком переводом в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой на применение данной атаки и контратаки. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Крос по пересечённой местности. Подвижные игры. Обзорное занятие. Техника и тактика атак с захватом в 4-е и 6-е соединения и уколком прямо (переводом). Контратака на попытку захвата. Назначение атак с захватом и их тактические разновидности. Способы борьбы против контратак. Тактические умения противостоять контратакам применением простых атак уколком во внутренний сектор из положения вне соединения. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Контрольные соревнования по фехтованию. Матчевая встреча со сверстниками из других групп. Разбор боёв и постановка задач на дальнейшее совершенствование.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	6	Упражнения с элементами акробатики. Кувырки вперёд и назад, стойка на голове. Мост. Равновесия. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

Апрель	1 неделя	3	Атаки с захватом в верхние соединения с уколom прямо (переводом). Освоение контратак на попытку захвата и верхние защиты с ответом для отражения контратаки. Тренировочные бои с установкой на применение осваиваемых атак, контратак и средств борьбы с контратаками. Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Совершенствование атак: захват в 4-е соединение и укол прямо или переводом со средней и дальней дистанции в контрах с выбором. Круговые верхние защиты с ответом переводом. Атаки стрелой переводом в наружный и внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с выполнением стрелы на оценку техники. Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Совершенствование быстроты. Лёгкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенная остановка, затем бег спиной вперёд. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал. Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующие бег. Уколы в мишень с различной дистанции с максимальной частотой, реагируя на зрительный сигнал. Переключение на укол в другой сектор по сигналу тренера. Теория: личная гигиена, закаливание, двигательная активность.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Совершенствование простых атак уколom прямо (переводом), защит и ответов в обусловленных контрах. Тактические разновидности простых атак (основные, повторные, ответные, на подготовку) и выполнение их в упражнениях с взаимопомощью. Тренировочные бои с установкой использовать только простые атаки и их тактические разновидности. Прямые защиты с ответом переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Май	1 неделя	2	Контрольное занятие. Ознакомление с переводными испытаниями по нормативам технической подготовки. Техника основных положений, техника атак и защит с ответом, вольный бой с оценкой техники применяемых приёмов. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Ускорение по сигналу из различных исходных положений. Эстафеты с мячом. Эстафеты с применением передвижений в боевой стойке, комбинаций приёмов нападения и маневрирования. Уколы в мишень по сигналу из различных исходных положений, включая прыжки вверх в боевой стойке. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Совершенствование атак с двумя переводами внутрь и кнаружи в боевых контрах. Верхние защиты с выбором и ответом переводом. Условное построение фехтовальных фраз с включением атак, контратак и защит с ответом в упражнениях с взаимопомощью. Обсуждение понятия «тактической правоты». Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Ответная атака двумя переводами внутрь (кнаружи) после подготавливающего отступления, чередуемая с верхними защитами и ответом переводом. Освоение тактических умений разведывать глубину маневра	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.



			замедленным и укороченным нападение для применения быстротой и глубокой атаки в тренировочных боях по заданию. Подвижная игра.	подвижные игры.	
	5 неделя	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Челночный бег 4 по 15 метров. Бег с отягощением (переноска партнёра на спине). Упражнения с набивными мячами. Преодоление 15 метров комбинацией приёмов нападения и маневрирования с использованием повторных выпадов. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Июнь	1 неделя	1	ОФП – бег по пересечённой местности, развитие скоростно-силовых способностей (скакалка), плавание, бег по пересечённой местности. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	ОФП – кросс по пересечённой местности (3 км). Баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	ОФП – бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки на скакалках, упражнения на силу рук и ног. Подвижные и спортивные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	2	Эстафеты, подвижные и спортивные игры, бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

## Календарный учебный график (рапира) 3 год

Месяц	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма контроля/ аттестация
Сентябрь	1 неделя	2	Вводное занятие. Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности. Упражнения физической подготовки. ОФП (бег по пересечённой местности).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Режим тренировок и отдыха. Вред и запрет допинга в спорте. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятий. Характеристика моральных норм и правил этики. Строевые упражнения. Правила поведения на занятиях. Знания о физической культуре и спорте (понятие «здоровый образ жизни», значение занятий физической культурой и спортом). Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			Подвижные игры. Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (на мышцы рук, ног, туловища); упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). Различные специальные и специально-подготовительные упражнения (продолжать изучать и совершенствовать стойку, выпад, скачок и передвижения, становление укола на мишени и в парах т.д.).		
	3 неделя	6	Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. ОФП. СФП. Игры с малыми мячами, «Школа мяча», Эстафеты.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Контрольные нормативы. Повторять и совершенствовать основных положений и передвижений, способы маневрирования. ОФП. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейках. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Октябрь	1 неделя	6	«Фехтование» - вид спорта (история фехтования, особенности данного вида спорта). Сдача контрольных нормативов. Упражнения в условиях реагирования обусловленными движениями на зрительные и звуковые сигналы. Соревновательные упражнения: «запятнать носок ноги противника», «кто раньше схватит предмет», «запятнать кисть противника» в процессе передвижений в парах с задачей сохранения дистанции. Тренировочные бои. Имитационные упражнения. ОФП (гимнастика, бег на выносливость, координация).	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Морально – этические нормы поведения в обществе. Контрольные нормативы. Освоение тактических умений разведывать с помощью ложных атак намерения противника и его защитные реакции. Тренировочные бои с оценкой техники выполнения атак с финтами, прямых и круговых верхних защит с ответом прямо. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Боевая практика. Ведение соревновательных боёв на результат с выявлением победителей отборочно-круговым способом. Разбор и оценка техники и применяемых приёмов, их тактического сопровождения. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности простых атак уколом прямо (преводом), а так же с батманом (контрбатманом) и уколом прямо (переводом) из верхних соединений в упражнениях с взаимопомощью. Экспромтные верхние защиты с ответом прямо или переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

	5неделя	2	Участие в соревнованиях на первенство школы среди групп начальной подготовки первого года. Разбор результатов и отдельных боёв. Оценка состава применяемых подготавливающих и основных действий. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Ноябрь	1 неделя	4	Упражнения скоростно-силового характера, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, перепрыгивание через гимнастическую скамейку, выпрыгивание вверх. Прыжковые эстафеты и игры. Упражнения со скакалкой. Упражнения на расслабление. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	4	Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности атак с финтом прямо (переводом) и атак с батманом вне соединения в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с выбором и ответом переводом. Тренировочные бои с выполнением перечисленных атак. Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности атак с уколom прямо и атак с батманом и уколom переводом из 4-го и 6-го нейтрального соединения в упражнениях с взаимопомощью. Верхние защиты с ответом прямо (переводом) с установкой чередование. Тренировочные бои с выполнением перечисленных атак. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Гладкий бег 30 м. Бег вдоль фехтовальной дорожки с поворотом на 180 градусов. Скоростные эстафеты. Серии дозированных передвижений на время в боевой стойке с небольшим перерывом на отдых. Преодоление расстояний в боевой стойке при помощи серии выпадов, шагов вперёд и выпадов. Упражнения с мишенью на быстроту выполнения укола с выпадом, шагом (скачком) вперёд и выпадом, на точность укола из различных исходных положений. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5неделя	4	Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности 4-й и 6-й защит в условиях вызова и провоцирования противника на простую атаку. Ложная простая атака второго намерения с установкой нанести укол после преднамеренной контрзащиты и контрответа прямо или повторная атака с батманом и уколom переводом в случае бездействия противника в упражнениях с взаимопомощью. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Декабрь	1 неделя	2	Прыжково-беговые упражнения с внезапными остановками, ускорениями и переходом на другие упражнения по сигналу. Встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 4 по 15 м в соревновательной эстафете. Прыжки через скакалку или скамейку на двух ногах. Челночный бег на 20 м в течении одной минуты. Сложно-координационные упражнения. Упражнения с мишенью с задачей нанести укол на точность с ближней дистанции из-за головы, спины из верхних позиций. Сдвоенные уколы в боевой стойке, стоя на выпаде с последующей имитацией ближнего боя и уколов с ближней дистанции. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Тренировочные бои с установкой распознать намерения противника. Тренировочные бои с установкой подготовить и выполнить действия нападения или средства противодействия нападением с оповещением тренера о характере действий и	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			тактических намерениях. Спортивные игры.		
	3 неделя	6	Преднамеренное выполнение в вероятностной последовательности 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом прямо или переводом как средство противодействия простым действительным и ложным атакам во внутренний сектор. Преднамеренная укол двумя переводами в открывающийся сектор на попытку противника завладеть 4-м соединением в упражнениях с взаимопомощью. Чередувание 4-й прямой и 6-й круговой защит с ответом переводом. Упражнения со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	6	Прыжки с места одиночные и тройные, многоскоки, выпрыгивания, переноска тяжестей на расстояние. Прыжки через скамейку на двух ногах. Упражнения в бросках набивных мячей. Эстафеты с преодолением отрезков 15-20 метров, используя шаги вперёд, выпады и комбинации передвижений. Упражнения с мишенью, выполняя укол с дальней, сверхдальней дистанции комбинацией приёмов нападения и маневрирования. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	6	Дозированные упражнения в передвижениях, уколах в мишень на быстроту с перерывом на отдых. Преодоление расстояний при помощи комбинаций нападения и маневрирования. Освоение тактических умений вызывать противника на применение простых ответов с помощью ложных нападений для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа. Выполнение повторной атаки в случае бездействия противника. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Январь	1 неделя	4	Передвижения в боевой стойке в общем строю с переключением на выполнение выпада, скачка-выпада, «стрелы» по сигналу. Маневрирование шагами вперёд и назад у мишени на дальней дистанции и выполнение по сигналу одной из двух обусловленных атак. Выполнение атаки на подготовку укол двумя переводами с выпадом на попытку противника завладеть 6-м соединением в упражнениях с взаимопомощью. Круговая 4-я защита с ответом переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Бег на короткие отрезки 15-30 метров. Челночный бег 4 по 15 метров. Укол в мишень прямо с выпадом, с шагом вперёд и выпадом, скачком вперёд и выпадом с максимальной быстротой. Соревнования на быстроту укола в мишень. Эстафеты и встречные с установкой на максимальную быстроту преодоления отрезков. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование ответных атак с захватом в верхние соединения с дальней дистанции после подготавливающего отступления, завершаемых укол прямо (переводом) в упражнениях с взаимопомощью. Защиты 4-я и 6-я прямые и круговые с ответом переводом. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Упражнения с набивными мячами. Ускорения по сигналу из различных исходных положений. Скоростные эстафеты. Подвижные игры. Совершенствование передвижений. Позиции 4, 6, 7, 8. Преремена позиций. Показ укола и закрывание в позицию в сочетании с передвижениями. Уколы в мишень из различных позиций и дистанций. Упражнения в перемене позиций и соединений.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			Простые атаки уколom прямо и переводом из различных соединений в упражнениях с взаимопомощью. Прямые и круговые 4-я и 6-я защиты с ответом прямо. Упражнения со скакалкой.		
Февраль	1 неделя	2	Совершенствование верхних защит с ответом. Рипостная игра на технику ведения клинка на ближней, средней и дальней дистанции. Тренировочные бои с тактической установкой вызвать противника на ожидаемую атаку уколom прямо (переводом) во внутренний сектор с последующей преднамеренной 4-й или 6-й круговой защитой с ответом переводом.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	6	Тренировочные бои по заданию с установкой на применение ответных атак с захватом в верхние соединения и уколom прямо (переводом). Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование передвижений с задачей произвольно изменять быстроту, ритм, амплитуду приёмов нападения и маневрирования. Упражнения на сохранение дистанции в перемене позиций и соединении. Совершенствование простых атак в условиях выбора сектора поражения с помощью подготавливающих действий оружием и маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Круговые защиты 4-я и 6-я с ответом прямо (переводом). Рипостная игра с использованием 4-я защиты с ответом на технику ведения клинка на дальней дистанции. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	4	Совершенствование атак с захватом в 8-е соединение и уколom переводом в верхний наружный сектор с шагом вперёд и выпадом. Произвольное чередование 6-й и 4-й полукруговых защит с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на подготовку и применение атаки с захватом в 8-е соединение и уколom переводом в верхний наружный сектор.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	4	Совершенствование 7-й защиты в условиях рипостной игры на ближней, средней, и дальней дистанции. Атака с захватом в 7-е соединение и уколom прямо в верхний внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Полукруговые верхние защиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Март	1 неделя	2	Упражнения на гибкость. Маховые движения и упражнения на растягивание. Глубокие приседания в широкой боевой стойке. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивания на выпаде. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	4	Рипостная игра с установкой на внезапное ускорение в рипосте и обман противника переводом на ближней и средней дистанции с задачей совершенствования техники 4-й защиты и ответа прямо (переводом). Освоение тактических умений атаковать уколom прямо в открытый сектор, используя игру оружием и маневрирование.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	6	Совершенствование верхних защит с ответом. Рипостная игра на технику ведения клинка на ближней дистанции. Тренировочные бои с тактической установкой вызвать противника на	Беседа. Тренировки, эстафеты,	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

			ожидаемую атаку уколom прямо (переводом) во внутренний сектор с последующей преднамеренной 4-й или 6-й круговой защитой с ответом переводом.	подвижные игры.	
	4 неделя	6	Тренировочные бои по заданию с установкой на применение ответных атак с захватом в верхние соединения и уколom прямо (переводом). Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	6	Совершенствование передвижений с задачей произвольно изменять быстроту, ритм, амплитуду приёмов нападения и маневрирования. Упражнения на сохранение дистанции в перемене позиций и соединении. Совершенствование простых атак в условиях выбора сектора поражения с помощью подготавливающих действий оружием и маневрирования в упражнениях с взаимопомощью. Круговые защиты 4-я и 6-я с ответом прямо и переводом. Рипостная игра с использованием 4-й защиты с ответом на технику ведения клинка на дальней дистанции. Спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Апрель	1 неделя	3	Совершенствование атак с захватом в 8-е соединение и уколom переводом в верхний наружный сектор с шагом вперёд и выпадом. Произвольное чередование 6-й и 4-й полукруговых защит с ответом прямо. Тренировочные бои с установкой на подготовку и применение атаки с захватом в 8-е соединение и уколom переводом в верхний наружный сектор.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Совершенствование 7-й защиты в условиях рипостной игры на ближней, средней и дальней дистанции. Атака с захватом в 7-е соединение и уколom прямо в верхний внутренний сектор в упражнениях с взаимопомощью. Полукруговые верхние защиты с ответом прямо (переводом). Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	Упражнения на гибкость. Маховые движения и упражнения на растягивание. Глубокие приседания в широкой боевой стойке. Выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров. Покачивание на выпаде. Приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Рипостная игра с установкой на внезапное ускорение в рипосте и обман противника переводом на ближней и средней дистанции с задачей совершения техники 4-й защиты и ответа прямо (переводом). Освоение тактических умений атаковать уколom прямо в открытый сектор, используя игру оружием и маневрирование. Контрольные нормативы.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Май	1 неделя	2	Совершенствование круговой 8-й защиты и ответа переводом в верхний сектор в упражнениях рипостной игры на ближней, средней и дальней дистанции. Атака уколom прямо в нижний сектор или с финтом прямо в нижний сектор и уколom переводом в верхний сектор, обводя 8-ю защиту в упражнениях в контрах с выбором. Контрольные нормативы. Гимнастика на растяжку. Теория: победы российских фехтовальщиков на Олимпийских играх. Игры со скакалкой.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	Контрольные нормативы. Совершенствование передвижений и комбинаций приёмов нападения и	Беседа. Тренировки,	Беседа. Контрольные упражнения,

			маневрирования. Упражнения на переключения от одних движений к другим в процессе маневрирования. Передвижения с задачей перехватить инициативу в борьбе за дистанцию. Теория и практика техники атак простых и атак с батманом. Защиты нижние и ответы прямо (переводом) на месте и с выпадом. Беседа о простых атаках в составе действий фехтовальщика.	эстафеты, подвижные игры.	соревнования.
	3 неделя	3	Контрольные нормативы. Совершенствование скоростно-силовых качеств и ловкости в упражнениях с ускорением, прыжках, многоскоках, выпрыгиваниях. Прыжки через скамейку на двух ногах, на одной ноге. Подвижные и спортивные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	3	Контрольные нормативы. Челночный бег 4*15 в эстафетах. Челночный бег 20 м в течение одной минуты. Эстафеты с преодолением препятствий и различными прыжками. Челночный бег из различных исходных положений. Подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	5 неделя	2	Контрольные нормативы. Контрольные соревнования внутри группы. Обсуждения проведённых боёв. Положительные и отрицательные примеры владения техникой атак и защит с ответом, тактики построения поединков. Наиболее типичные ошибки, допускаемые в течение соревнований. Мини-футбол.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
Июнь	1 неделя	1	ОФП – бег по пересечённой местности, развитие скоростно-силовых способностей (скакалка), плавание, бег по пересечённой местности. Спортивные и подвижные игры.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	2 неделя	3	ОФП – кросс по пересечённой местности (3 км). Баскетбол. Футбол. Подвижные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	3 неделя	3	ОФП – бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки на скакалках, упражнения на силу рук и ног. Подвижные и спортивные игры. Бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.
	4 неделя	2	Эстафеты, подвижные и спортивные игры, бассейн.	Беседа. Тренировки, эстафеты, подвижные игры.	Беседа. Контрольные упражнения, соревнования.

## «Углубленный уровень»

Основная задача этого этапа – повышать функциональные возможности организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и тактической и психологической подготовки. Добиваться стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Повышать уровень спортивной мотивации. Выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП на высоком уровне. Выполнять и подтверждать разрядные требования (1 спортивного разряда и КМС).

Минимальный возраст занимающихся -12-13 лет. Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

## Методическая часть

### Краткое содержание теоретических занятий:

- История фехтования. Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке в русской армии. Фехтование в СССР и России. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Питание и питьё во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.
- Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования. Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки сматыватели



шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажи, жёсткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарём.

- Система соревнований. Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определёнными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные). Соревнования выполняют определённые функции: выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные. Соревнования можно ранжировать по их значимости: основные, подготовительные, контрольные. Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

- Обязательные требования к участникам соревнований. Участники соревнований обязаны: знать программу соревнований; соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями; выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия; приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя. Участникам запрещается: вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать своё недовольство судейством; наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником; снимать маску до объявления результата схватки арбитром; отказываться от соревнований (только в случае заболевания); покидать поле боя без разрешения судьи.

Действия судьи на фехтовальной дорожке.

Судья обязан: провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия судьи включают: остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену ударов, уколов; наблюдение за счётом боя и соблюдение правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

### **Содержание и направленность технической подготовки**

Овладение определённым составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков в группах «Углубленного уровня подготовки». По мере повышения технического уровня акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объёмы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

#### **Техническая подготовка**

Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- прямо в туловище из 1-го (2-го) соединения;

- с финтом в сектор из 3-го (4-го) соединения;

Атаки с финтами из 3-го и 4-го соединений:

- тройной финт укол прямо;

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 3-е

- батман (захват) в 4-е

- захват (батман) в 5-е

- сдвоенные батманы (захваты) в 3-е 4-е соединения и укол прямо;

- батман (захват) в 5-е соединение и укол прямо

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;

- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения укол в туловище.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (3-е) соединение.

- двойной перевод сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е соединение

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;

- ремиз переводом

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й с ответом прямо

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е соединение

Котратаки:

- переводом.

Полукруговые защиты. Комбинации защит:

- круговая 4-я и прямая 3-я

- прямая 4-я и круговая 3-я

- полукруговая 3-я и круговая 3-я

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы с уколом. Ремизы.

## **Содержание и направленность тактической подготовки**

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боёв различных компонентов достигнутого уровня подготовленности. Основной целью в группах «Улубленного уровня подготовки» является индивидуализация оснащения спортсмена с повышением эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

### **Тактические умения**

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ удара;
- перемену позиций;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определённой защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определённый сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом в определённый сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколom во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколom во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак переводом.

Используется шаг вперёд, перемена соединения, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

-Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа.

Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

-Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.

Используется подготавливающее нападение в определённый сектор или атака с батманом.

-Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак на подготовку.

-Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

-Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

### **Маскировать:**

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

### **Переключаться:**

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;-от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

### **Предвосхищать:**

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо. Вести позиционный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

### **Специальные термины**

Поражаемая (непоражаемая) поверхность. Скачок. Сектора нанесения уколов. Сильная часть клинка. Средняя часть клинка. Слабая часть клинка. Атака на подготовку. Атака после отступления на атаку противника. Укол из положения «оружие в линии». Атака с задержкой. Схватка боевая. Игра оружием. Имитация нападений и защит. Ремиз. Защита полукруговая. Батман полукруговой.

### **Тактические знания и качества**

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуации и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак – простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;

- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов.

### **Содержание и направленность физической подготовки**

Физическая подготовка прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

### **Содержание и направленность психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых их черт личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. Составной частью является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других). Важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

### **Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки**

Интеллектуальная подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку знаний по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
  - объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
  - сопроводительные объяснения, пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.
- Активизировать познавательную активность с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, используя научную и методическую литературу. Тренер кратко раскрывает значение и тренировочный эффект упражнений. Занимающиеся должны иметь ясное представление о своей программе занятий и понимать ведущие целевые установки.

### **Содержание и направленность воспитательной работы**

Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма. Моральными опорами для российского спортсмена являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою

Родину. Большой воспитательный эффект имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, специальное оформление спортивных баз и тренировочных залов. Воспитательное значение имеют стенды лучших команд, спортсменов и тренеров, поздравления победителей текущих соревнований, зовущие окружающих к спортивному совершенствованию. В практику необходимо вносить шефство сильных опытных спортсменов над подопечными для ускорения их спортивного роста. Воспитание спортивной этики (нормы и правила поведения) – должно быть неременным условием организации учебного и соревновательного процессов. Воспитание трудолюбия, дисциплины должно сочетаться с общей культурой человека. Это достигается использованием различных педагогических и психологических приёмов воздействия на занимающихся, созданием положительного настроения и эмоционального состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, примером тренера (моральной его чистотой), взаимной творческой атмосферой.

### **Содержание и направленность контроля и зачетных действий оценки результатов освоения программы**

С целью определения уровня общей физической и специальной подготовленности обучающихся организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической и специальной подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка» и «Спортивная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки.

### **Нормативные показатели уровня физической подготовленности воспитанников групп фехтования.**

#### **Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения программы:**

- обучающимися будут освоены приёмы нападения и маневрирования в фехтовании, а также будет освоено владение спортивным оружием;
- обучающиеся будут включены в активную жизнь, приобретут и накопят сенсорный, познавательный, интеллектуальный, эмоционально-коммуникативный, социальный опыт;
- будут сформированы черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повысятся функциональные возможности организма, укрепится физическое здоровье;

- закалится организм, произойдёт тренировка силы, выносливости, гибкости, и координации обучающихся;
- сформируются знания и специальные умения, необходимые для ведения соревновательной борьбы;
- обучающиеся получают духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомятся с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- сформируется культура здорового и безопасного образа жизни, укрепится здоровье и повысится уровень двигательной подготовленности;
- будут созданы условия для самовыражения и самореализации, позволяющие обучающимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- у обучающихся будут воспитаны чувства ответственности за коллектив, укрепятся межличностные отношения через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- будут привиты сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, уважение к людям, которые формируют и развивают способности детей;
- приобретутся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

### **Учебный план многолетней подготовки фехтовальщиков углубленный уровень**

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

**Контрольно - переводные нормативы для групп Углубленного уровня бучения (старше 14 лет)**

	Юноши			Девушки		
<b>ОФП</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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
<b>СФП</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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.**

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



#### Предметные результаты освоения программы:

- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта. Применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;
- объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

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

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 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, К.Д.Караев, И.В.Беликова, С.Н.Колганов;
- фехтование на шпагах - кандидат педагогических наук М.М.Синицин, 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. 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.

### **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-смаывателей, 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.**

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.Р азряда – 50%
3 год обучения	14-15 лет	Не менее 12	9	360	Выполнени е нормативов ОФП и СФП, выполнени е 2 взрослого. Разряда – 100%? Выполнени е 1 разряда
4 год обучения	15-16 лет	Не менее 8	12	480	Выполнени е нормативов ОФП и СФП, выполнени е 1 Разряда – 50%?
5 год обучения	17-18 лет	Не менее 8	12	480	Выполнени е нормативов ОФП и СФП, выполнени е 1 Разряда, КМС.

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

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)*

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.  
Углубленный уровень.  
1 год обучения**

№	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**

№	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.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты

	Самоконтроль. Первая помощь. Массаж.			
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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	35		
	- Приемы нападения и маневрирования	20	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	15	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	263		
	- Индивидуальные уроки	72	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	40	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-	75	групповая	Сдача



	тренировочные бои по заданию			контрольных нормативов
	- Боевая практика	76	свободная	Сдача контрольных нормативов
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	9		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	360		

## Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.

### Углубленный уровень.

#### 2 год обучения

№	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

№	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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	33		
	- Приемы нападения	20	фронтальная	Сдача

	и маневрирования			контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	13	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	6		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	360		

### Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.

#### Углубленный уровень.

#### 3 год обучения

№	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	33	42	36	39	30	33	39	39	33	36	360

	количество учебных часов											
--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Учебно-тематический план

### Углубленный уровень. 3 год обучения

№	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		
	<b>ОФП</b>	36		
	- Координационные	5	фронтальная	Сдача

	способности			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
	<b>СФП</b>	44		
	- Приемы нападения и маневрирования	30	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	14	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	6		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	360		

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

**Углубленный уровень.**

**4 год обучения**

№	Содержание		Всего
---	------------	--	-------

	занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов
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

№	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.	0,25	групповая индивидуальная беседа	тесты

	Первая помощь. Массаж.			
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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	18		
	- Приемы нападения и маневрирования	12	фронтальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	6	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	421		
	- Индивидуальные уроки	110	индивидуальная	Сдача контрольных нормативов
	- Упражнения с партнером	71	свободная	Сдача контрольных нормативов
	- Учебно-тренировочные бои	110	групповая	Сдача контрольных

	по заданию			нормативов
	- Боевая практика	130	свободная	Сдача контрольных нормативов
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	6		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	480		

**Годовой график распределения учебных часов по фехтованию.  
Углубленный уровень.  
5 год обучения**

№	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**

№	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		
	<b>ОФП</b>	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
	<b>СФП</b>	18		
	- Приемы нападения	12	фронтальная	Сдача

	и маневрирования			контрольных нормативов
	- Упражнения на мишени	6	групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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
	<b>Соревнования</b>	согласно календарному плану		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	6		
	<b>Общее количество учебных часов</b>	480		

## РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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. -