

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол №4 от 20.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы фехтования»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки Программы: 2021

**Авторы-составители:**  
Мизев Григорий Романович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Песин Леонид Абрамович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023 г.

## Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	11
Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»	11
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»	15
Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»	25
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»	30
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы	40
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	47
Методические рекомендации по организации учебно- тренировочного процесса	51
Приложения	56
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	56
Приложение 2. План воспитательных мероприятий	57
Приложение 3. Тестовые задания для оценки теоретических знаний обучающихся	59
Приложение 4. Сведения о качестве реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	62

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фехтования» (далее – Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов федерального, регионального уровня и локальных актов образовательной организации.

### Перечень нормативно-правовых актов

#### *Законодательные акты:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. №467».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. Закон Челябинской области от 29.08.2013 №515-30 «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы

воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.07.2022 № 01/1404 «Об утверждении в новой редакции Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодёжи Челябинской области».

*Методические рекомендации:*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработаны Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» (разработаны ФГБУК «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» 2023 г.).

*Законодательные акты в области физической культуры и спорта:*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ. (с изм. на 28.12.2022).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) (с изм. на 20.03.2023).

4. Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года (распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022 №445-рп).

*Локальные нормативно-правовые акты МАУДО «ДПШ».*

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения содержания Программы:** базовый.

**Актуальность, педагогическая целесообразность Программы**

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения. Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения. Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию.

Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде – здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой и спортом она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фехтования», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации к здоровому, активному образу жизни. В этом состоит актуальность Программы.*

Фехтование - это сложный, разносторонний по своему воздействию на человека вид деятельности. Исторически так сложилось, что именно фехтование было средством физического и личностного воспитания в армиях и различных учебных заведениях всего мира. Его спортивная составляющая способствует укреплению физического здоровья обучающихся, а погружение в мир истории, этикета способствует формированию индивидуальной культуры, выходящей далеко за рамки спорта.

Преимущества фехтования неоспоримы.

*Отсутствие возрастных, весовых и других ограничений (доступность).* Фехтование – один из немногих видов спорта, который практически не имеет верхней возрастной границы, тем более, если спортсмен занимается, в основном, «для себя», т.е. в досуговом режиме. В фехтовании нет весовых категорий, ростовые различия играют роль, весьма опосредованную другими качествами личности спортсмена.

*Оздоровительное значение.* Во время занятий фехтованием работает весь организм без исключения, тренируются абсолютно все группы мышц; развивается скорость реакции, координация, быстрота, ловкость, выносливость. Это прекрасные кардионагрузки, тренировка дыхательной и укрепление нервной систем, благоприятное воздействие на обмен веществ, повышение жизненного тонуса, укрепление костно-связочного аппарата.

*Интеллектуальное развитие.* Фехтование, как вид спорта, связанный с принятием тактических решений в экстремальных условиях поединка, способствует развитию критического мышления, наблюдательности и анализу, прогнозированию, гибкости.

*Контроль за эмоциями.* Эмоциональность фехтовального поединка позволяет успешно сбрасывать психологические стрессы, накапливаемые в процессе учебы, трудовой деятельности, в межличностных и общественных конфликтных ситуациях.

*Фехтовальный этикет.* Фехтование предполагает демонстрацию лучших человеческих качеств и знание правил этикета. Традиционное благородство фехтовального поединка, наличие четких правил прививают обучающимся дисциплинированность, уважение к сопернику, что накладывает общий позитивный отпечаток на моральный облик и общественное поведение человека.

Такая многонаправленность фехтования дает основание утверждать, что реализация данной Программы в системе дополнительного образования детей и подростков *педагогически целесообразна*.

Ценность данной Программы заключается в том, что она способствует популяризации фехтования среди подрастающего поколения.

### **Воспитательный потенциал Программы**

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у обучающихся значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Воспитательный потенциал Программы также раскрывается через план воспитательной работы и образовательные события, которые включены в учебный план в виде компонентов институционального уровня:

1. «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого раскрывается важность и востребованность различных профессий для социума, происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

### **Отличительные особенности Программы**

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Обучение ведется по спортивной дисциплине «фехтование на саблях». Только в данной дисциплине разрешены рубящие удары, защищаться здесь намного сложнее, чем атаковать. Важную роль в результативном исходе поединка играют не

только технические знания и хорошая физическая подготовка, но и навыки стратегического мышления.

2. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный. Акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической для фехтования двигательной активности, что сохраняет структурность учебных занятий в течение года.

3. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Инструментом оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4. Построение программного материала на основе принципов комплексности, дифференциации и вариативности. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля). Дифференциация и вариативность предусматривают, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, что позволяет работать со смешанными и разновозрастными группами обучающихся.

5. Направленность программы. В фокусе результативности освоения программного материала находится не достижение высоких спортивных результатов, а укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной и спортивно-оздоровительной сферах средствами фехтования. Обучающимся, успешно осваивающим Программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по фехтованию на саблях.

6. Технологичность Программы. Программа может быть использована спортивными объединениями организаций общего и дополнительного образования.

**Адресат Программы:** обучающиеся в возрасте от 10 до 14 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься фехтованием и имеющих медицинский допуск к занятиям (справка от терапевта).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

*Младший школьный возраст (8-11 лет).*

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным

для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

*Средний школьный возраст (12-15 лет)*

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

**Цель Программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами фехтования.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- развивать индивидуальную потребность каждого обучающегося в ведении здорового образа жизни как необходимого условия саморазвития;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья, повышению функциональных возможностей организма;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, мужество, патриотизм.

*Метапредметные:*

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

- познакомить обучающихся с историей, правилами, этикетом фехтования, основами техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки фехтования на саблях;
- развивать двигательные умения и навыки.



## **Планируемые результаты освоения Программы**

### *Личностные:*

- развитие индивидуальной потребности каждого обучающегося в ведении здорового образа жизни как необходимого условия саморазвития;
- укрепление физического и психического здоровья; повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, мужества, патриотизма.

### *Метапредметные:*

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

### *Предметные:*

#### Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

##### *Обучающиеся знают:*

- историю, этикет, базовые правила фехтования;
- основную терминологию фехтования.

##### *Обучающиеся умеют:*

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять базовые технические элементы: стойка, держание сабли, положение «к бою», приветствие, передвижения, удары в 3, 4 и 5 сектора, верхние защиты, действие на оружие, сохранение дистанции в атаке и защите;
- применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях;
- применять базовые элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

#### Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 2.0»

##### *Обучающиеся знают:*

- правила судейства;
- терминологию приемов.
- основные методы самоконтроля при занятиях спортом.

##### *Обучающиеся умеют:*

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять, наряду с базовыми, технические элементы более высокого уровня: ложная контратака, вызов, пропуск темпа, комбинации шагов, скачков, выпадов, варианты закрытия после выпада, атаки с финтами и серией финтов, обобщённые защиты и их комбинации с контратакой;

- применять тактические действия: подготовительные, преднамеренные, преднамеренно-экспромтные и экспромтные; ведение боя на различных дистанциях в атакующих и защитных действиях; варьирование стиля боя;
- применять элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

**Объем Программы:** 444 часа.

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»: 222 часа.

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 2.0»: 222 часа.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Формы обучения:** очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий (комплексы упражнений на укрепление и развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями обучающихся).

**Режим тренировочных занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Основные формы организации образовательного процесса:** теоретические и учебно-тренировочные (практические) занятия в группе, сформированной с учетом возрастных особенностей.

## Раздел 2. Содержание Программы

### Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

Предмет: фехтование

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта	1	1		
1.3	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.6	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.7	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	
1.8	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
1.9	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
1.10	Входной контроль	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>2</b>	<b>1й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	
2.1	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.2	Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области	1	1		
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика	1	1		

2.4	Упражнения для развития силы	2		2	
2.5	Боевая стойка	2	1	1	
2.6	Упражнения для развития силы	2		2	
2.7	Шаги вперед и назад в стойке	2	1	1	
2.8	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.9	Выпад	2	1	1	
2.10	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.11	Держание оружия	2	1	1	
2.12	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.13	Нижние позиции	2	1	1	
2.14	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.15	Удары/уколы	2	1	1	
2.16	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
2.17	Атаки ударом прямо по маске	2	1	1	
2.18	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
2.19	Защиты 4 и 3	2	1	1	
2.20	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.21	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2	1	1	
2.22	Упражнения для преимущественного развития гибкости	4		4	
2.23	Сложные атаки с финтом	2	1	1	
2.24	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.25	Составление фехтовальных фраз	2	2		
2.26	Упражнения для преимущественного	2		2	

	развития выносливости				
2.27	Учебные бои	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности )
<b>3</b>	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
3.1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
3.2	Боевая стойка	1		1	
3.3	Правила соревнований	1	1		
3.4	Боевая стойка	1		1	
3.5	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
3.6	Боевая стойка	2		2	
3.7	Упражнения для развития силы	2		2	
3.8	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
3.9	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.10	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
3.11	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.12	Выпад	4		4	
3.13	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.14	Держание оружия	4		4	
3.15	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.16	Нижние позиции	2		2	
3.17	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
3.18	Удары/уколы	4		4	
3.19	Атаки ударом прямо по маске и с финтом	4		4	
3.20	Защиты 4 и 3	4		4	
3.21	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	4		4	

3.22	Сложные атаки с финтом	4		4	
3.23	Учебные бои	6		6	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности )
	<b>3й тренировочный цикл</b>	<b>42</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	
4.1	Режим дня юного фехтовальщика	1	1		
4.2	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
4.3	Упражнения для развития силы	2		2	
4.4	Упражнения для развития быстроты	2		2	
4.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
4.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
4.7	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
4.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
4.9	Боевая стойка	2		2	
4.10	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
4.11	Выпад	2		2	
4.12	Держание оружия	2		2	
4.13	Нижние позиции	2		2	
4.14	Удары/уколы	2		2	
4.15	Атаки ударом прямо по маске и с финтом	2		2	
4.16	Защиты 4 и 3	2		2	
4.17	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2		2	
4.18	Сложные атаки с финтом	2		2	
4.19	Составление фехтовальных фраз	2		2	
4.20	Учебные, учебно-тренировочные,	6		6	

	контрольные бои, участие в соревнованиях				
<b>5</b>	<b>Заключительный цикл</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
5.1	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
5.3	Упражнения для преимущественного развития ловкости	4		4	
5.4	Упражнения для преимущественного развития гибкости	4		4	
5.5	Повторение пройденного материала	4		4	
5.6	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	10		10	
5.7	Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>22</b>	<b>200</b>	

## **Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»**

### **1. Подготовительный цикл (28 часов)**

#### *1.1 Вводное занятие (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Знакомство с видом спорта «фехтование», с основными статическими и динамическими элементами фехтования (специфические подготовительные упражнения, стойка, передвижения, дистанция, держание оружия и управление им, уколы, удары, верхние защиты). Правила техники безопасности на учебных занятиях.

#### *1.2 История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта (1 час)*

*Теория (1 час).* Истоки фехтования. Развитие фехтования как вида спорта. Становление фехтования в олимпийском движении. Современное состояние вида спорта в системе олимпийских дисциплин. Ретроспектива результатов выступлений российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.

#### *1.3 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

*1.4. Мой Дворец (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Фехтование». Экскурсия по Дворцу.

*1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

*1.6 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

*1.7 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

*1.8 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

*1.9 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх, «чехарда». Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

*1.10 Входной контроль (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

## **2. 1й тренировочный цикл (60 часов)**

*2.1 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

*2.2 Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области (1 час)*

*Теория (1 час).* Возникновение вида спорта в СССР, сохранение традиций в России, история фехтования в Челябинской области.



### *2.3 Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика (1 час)*

*Теория (1 час).* Сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание.

### *2.4 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

### *2.5 Боевая стойка (2 часа)*

*Теория (1 час).* Боевая стойка. Особенности положения частей тела в боевой стойке саблиста. Просмотр фото и видеоматериалов.

*Практика (1 час).* Постановка туловища и конечностей в боевую стойку. Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

### *2.6 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

### *2.7 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)*

*Теория (1 час).* Техника передвижений: шаги вперед, назад; двойные шаги; скачки вперед и назад. Просмотр фото и видеоматериалов.

*Практика (1 час).* Освоение техники передвижений. Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

### *2.8 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

### *2.9 Выпад (2 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения выпада. Просмотр фото и видеоматериалов.

*Практика (1 час).* Освоение техники выпада. Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

### *2.10 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны,

отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

#### *2.11 Держание оружия (2 часа)*

*Теория (1 час).* Понятие о верхних позициях - 3,4,5. Назначение верхних позиций. Положение кисти, пальцев и локтя с переменной позиций.

*Практика (1 час).* Шаги вперед и назад с переменной позиций. Закрытие с выпада с выполнением верхних защит.

#### *2.12 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

#### *2.13 Нижние позиции (2 часа)*

*Теория (1 час).* Технические особенности и обоснование применения позиций 1,2.

*Практика (1 час).* Перемены от верхних позиций к нижним и наоборот.

#### *2.14 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

#### *2.15 Удары/уколы (2 часа)*

*Теория (1 час).* Техника выполнения ударов/уколов. Мышечные ощущения при выполнении ударов.

*Практика (1 час).* Удары/уколы по мишени выпрямлением руки с шагом, выпадом, комбинацией шаг-выпад. Повторные удары без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Освоение техники удара по правому боку в открытый сектор. Освоение техники удара по левому боку в открытый сектор.

#### *2.16 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

### *2.17 Атаки ударом прямо по маске (2 часа)*

*Теория (1 час).* Разновидности атак по способу и моменту применения. Техника атакующего удара по маске.

*Практика (1 час).* Атаки ударом прямо по маске из 4-й и 3-й позиций. Отработка переводов/переносов на мишени и с партнером. Атаки ударом с финтом из 4, 5 и 3-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с финтами.

### *2.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

### *2.19 Защиты 4 и 3 (2 часа)*

*Теория (1 час).* Назначение и особенности выполнения верхних защит с ответом. Техника выполнения защит 5,4 и 3 и простых ответов.

*Практика (1 час).* Освоение техники верхних защит с ответом по маске.

### *2.20 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

### *2.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (2 часа)*

*Теория (1 час).* Понятие о дистанционном маневрировании. Вход в дистанцию и выход из нее.

*Практика (1 час).* Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

### *2.22 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

### *2.23 Сложные атаки с финтом (2 часа)*

*Теория (1 час).* Освоение тактических умений наносить удары/уколы в открывающийся сектор с переключением.

*Практика (1 час).* Атаки с одним и двумя финтами.

### *2.24 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

### *2.25 Составление фехтовальных фраз (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Понятие о фехтовальной фразе. Примеры фехтовальных фраз.

### *2.26 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

### *2.27 Учебные бои (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

## **3. 2й тренировочный цикл (60 часов)**

### *3.1 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час)*

*Теория (1 час).* Эффект тренировки, влияние общеразвивающих и специальных упражнений на развитие организма, значение тренировок для достижения стабильных результатов в соревновательной деятельности.

### *3.2 Боевая стойка (1 час)*

*Практика (1 час).* Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте, с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

### *3.3 Правила соревнований (1 час)*

*Теория (1 час).* Правила соревнований по фехтованию. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Сертифицированная экипировка фехтовальщика.

### *3.4 Боевая стойка (1 час)*

*Практика (1 час).* Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

### *3.5 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

### *3.6 Боевая стойка (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте, с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

### *3.7 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

### *3.8 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

### *3.9 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

### *3.10 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

### *3.11 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

### *3.12 Выпад (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

### *3.13 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

### *3.14 Держание оружия (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Шаги вперед и назад с переменной позиций. Закрытие с выпадом с выполнением верхних защит.

### *3.15 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (4 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

### *3.16 Нижние позиции (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перемены от верхних позиций к нижним и наоборот.

### *3.17 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

### *3.18 Удары/уколы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Удары/уколы по мишени выпрямлением руки, с шагом, с выпадом, с шагом и выпадом. Повторные удары без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Освоение техники удара по правому боку в открытый сектор. Освоение техники удара по левому боку в открытый сектор.

### *3.19 Атаки ударом прямо по маске и с финтом (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Атаки ударом прямо по маске из 4-й и 3-й позиций. Отработка переносов на мишени и с партнером. Атаки ударом с финтом из 4, 5 и 3-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переносом.

### *3.20 Защиты 4 и 3 (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Освоение техники верхних защит с ответом по маске.

*3.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

*3.22 Сложные атаки с финтом (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Атаки с одним и двумя финтами.

*3.23 Учебные бои (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

#### **4. 3й тренировочный цикл (42 часа)**

*4.1 Режим дня юного фехтовальщика (1 час)*

*Теория (1 час).* Распределение времени на учебу, тренировки, отдых и сон. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для состояния спортсмена и переносимости нагрузки.

*4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

*4.3 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

*4.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

*4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

*4.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие и скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя

ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

*4.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

*4.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

*4.9 Боевая стойка (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

*4.10 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

*4.11 Выпад (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

*4.12 Держание оружия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Шаги вперед и назад с переменной позиций. Закрытие с выпадом с выполнением верхних защит.

*4.13 Нижние позиции (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Перемены от верхних позиций к нижним и наоборот.

*4.14 Удары/уколы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Удары/уколы по мишени выпрямлением руки, с шагом, с выпадом, с шагом и выпадом. Повторные удары без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Совершенствование техники ударов по правому и левому боку с переключением в открытый сектор.

*4.15 Атаки ударом прямо по маске и с финтом (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Атаки ударом прямо по маске из 4-й и 3-й позиций. Отработка переносов на мишени и с партнером. Атаки ударом с финтом из 4, 5 и 3-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переносом.

*4.16 Защиты 4 и 3 (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Совершенствование техники верхних защит с ответом по маске.

*4.17 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

*4.18 Сложные атаки с финтом (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Атаки с одним и двумя финтами.

*4.19 Составление фехтовальных фраз (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Составление сложных технических атакующих приемов на основе различных атакующих действий.

*4.20 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

## **5. Заключительный цикл (32 часа)**

*5.1 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

*5.2 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

*5.3 Упражнения для преимущественного развития ловкости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*5.4 Упражнения для преимущественного развития гибкости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*5.5 Повторение пройденного материала (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Серии шагов и скачков. Выпады различной длины в зависимости от боевой дистанции. Совершенствование постановок верхних и нижних защит. Перемена позиций. Удары по мишени из различных позиций.

*5.6 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (10 часов)*

*Практика (10 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

*5.7 Промежуточная аттестация (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.



**Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»**  
Предмет: фехтование

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Подготовительный цикл</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Классификация элементов техники	1	1		
1.3	Принципы биомеханики	1	1		
1.4	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.5	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.6	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	
1.7	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
1.8	Входной контроль	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
<b>2</b>	<b>1й тренировочный цикл</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
2.1	Теоретические аспекты тактики фехтования	1	1		
2.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
2.3	Классификации технических приёмов фехтования	1	1		
2.4	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.5	Совершенствование тактических знаний	1	1		
2.6	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.7	Правила соревнований по фехтованию на саблях.	1	1		

	Системы электрической фиксации уколов/ударов				
2.8	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.9	Упражнения для развития гибкости и ловкости	3		3	
2.10	Атаки уколom и с действием на оружие	2	1	1	
2.11	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
2.12	Контратаки и атаки на подготовку	1		1	
2.13	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
2.14	Контратаки и атаки на подготовку	1		1	
2.15	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
2.16	Атаки с действием на оружие	1		1	
2.17	Упражнения для преимущественного развития ловкости	1		1	
2.18	Атаки с действием на оружие	1		1	
2.19	Упражнения для преимущественного развития ловкости	1		1	
2.20	Контратаки и встречные атаки	1		1	
2.21	Упражнения для преимущественного развития гибкости	1		1	
2.22	Контратаки и встречные атаки	1		1	
2.23	Упражнения для преимущественного развития гибкости	1		1	
2.24	Защиты	2		2	
2.25	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.26	Защиты	1		1	
2.27	Упражнения для	1		1	

	преимущественного развития выносливости				
2.28	Ответные действия	2		2	
2.29	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
2.30	Ответные действия	1		1	
2.31	Упражнения для преимущественного развития выносливости	1		1	
2.32	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	<b>2й тренировочный цикл</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	
3.1	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
3.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
3.3	Упражнения для развития силы	2		2	
3.4	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.5	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.7	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	3		3	
3.9	Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия	4		4	
3.10	Упражнения для преимущественного развития силы	3		3	
3.11	Контратаки и атаки на подготовку	4		4	

3.12	Упражнения для преимущественного развития быстроты	3		3	
3.13	Атаки с действием на оружие	4		4	
3.14	Упражнения для преимущественного развития ловкости	4		4	
3.15	Контратаки и встречные атаки	4		4	
3.16	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
3.17	Защита гардой и клинком	4		4	
3.18	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
3.19	Ответы и ответные атаки	4		4	
3.20	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
3.21	Упражнения для преимущественного развития выносливости	1		1	
3.22	Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее	1		1	
3.23	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	6		6	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	<b>3й тренировочный цикл</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	
4.1	Упражнения для развития силы	4		4	
4.2	Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия	2		2	
4.3	Упражнения для развития быстроты	4		4	
4.4	Контратаки и встречные атаки на подготовку	2		2	
4.5	Упражнения для развития	4		4	

	гибкости и ловкости				
4.6	Атаки с действием на оружие	2		2	
4.7	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
4.8	Контратаки и встречные атаки на подготовку	2		2	
4.9	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
4.10	Защита гардой и клинком	2		2	
4.11	Упражнения для преимущественного развития силы	2		2	
4.12	Ответные атаки ударом/уколом	2		2	
4.13	Упражнения для преимущественного развития быстроты	2		2	
4.14	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
4.15	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
4.16	Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее	4		4	
4.17	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
4.18	Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал	4		4	
4.19	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	8		8	
<b>5</b>	<b>Заключительный цикл</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	
5.1	Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Построение фехтовальных	6		6	

	фраз, используя пройденный материал				
5.3	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	10		10	
5.4	Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>11</b>	<b>211</b>	

## Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»

### 1. Подготовительный цикл (24 часа)

#### 1.1 Вводное занятие (2 часа)

*Теория (2 часа).* Повторение теоретических аспектов прошлого обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем году. Правила безопасности в зале фехтования, при обращении с оружием и выполнении упражнений с партнером.

#### 1.2 Классификация элементов техники (1 час)

*Теория (1 час).* Фехтовальная стойка и передвижения в стойке, держание оружия; поражаемое пространство, уколы и удары, защиты, батманы, финты, переводы и переносы, терминология, употребляемая для начала схватки, на русском и французском языках. Обоснование рациональности и соответствия правилам соревнований.

#### 1.3 Принципы биомеханики (1 час)

*Теория (1 час).* Инерция, ускорение, сила, импульс, момент силы, давление, трение, пара сил, вес, масса, центр масс, упругость, сжатие, растяжение.

#### 1.4 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)

*Практика (4 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

#### 1.5 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (4 часа)

*Практика (4 часа).* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

#### 1.6 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)

*Практика (4 часа).* Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

#### 1.7 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)

*Практика (4 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

### *1.8 Входной контроль (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

## **2. 1й тренировочный цикл (50 часов)**

### *2.1 Теоретические аспекты тактики фехтования (1 час)*

*Теория (1 час).* Виды тактики: тактика боя, тактика отдельной схватки; дистанции атаки и защиты, главные отличия действий бойцов в атаке и защите.

### *2.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

### *2.3 Классификации технических приёмов фехтования (1 час)*

*Теория (1 час).* Координация движений вооружённой руки и ног, сложные и повторные атаки; пропуск темпа, подготовка и развитие атаки, атака на подготовку, особенности техники верхних и нижних защит; освоение новых французских терминов; применение законов биомеханики при изучении различных вариантов входа-выхода.

### *2.4 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)*

*Практика (1 час).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

### *2.5 Совершенствование тактических знаний (1 час)*

*Теория (1 час).* Ложные нападения и дистанция выполнения ложной атаки с целью разведки тактических намерений противника.

### *2.6 Упражнения для развития быстроты (1 час)*

*Практика (3 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

*2.7 Правила соревнований по фехтованию на саблях. Системы электрической фиксации уколов/ударов (1 час)*

*Теория (1 час).* Правила присуждения ударов (уколов). Команды судей для начала и остановки боя. Ситуации с не засчитываемыми ударами. Обоюдные атаки,

одновременные удары. Жестикуляция арбитра – руководителя поля боя. Подключение аппарата-электрофиксатора к электрической сети. Типичные неисправности оборудования, способы их диагностики и устранения.

#### *2.8 Упражнения для развития быстроты (1 час)*

*Практика (1 час).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

#### *2.9 Упражнения для развития гибкости и ловкости (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

#### *2.10 Атаки уколom и с действием на оружие (2 часа)*

*Теория (1 час).* Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия

*Практика (1 час).* Атаки уколom из положения «оружие в линии» прямо и с переводом, отработка координированности действий ногами и вооружённой рукой. Атаки с батманом в туловище, маску, руку. Атаки ударом по руке сверху, снизу, изнутри, снаружи с «углом». Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа.

#### *2.11 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

#### *2.12 Контратаки и атаки на подготовку (1 час)*

*Практика (1 час).* Простые и сложные атаки. Атаки с одним, двумя финтами, серией финтов.

#### *2.13 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)*

*Практика (1 час).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

#### *2.14 Контратаки и атаки на подготовку (1 час)*

*Практика (1 час).* Применение контратак и атак на подготовку на сложную атаку партнёра.

#### *2.15 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)*



*Практика (1 час).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

*2.16 Атаки с действием на оружие (1 час)*

*Практика (1 час).* С батманами, контрбатманами, с последующими ударами прямо и с переводом. Атаки с финтом, серией финтов. Комбинированные атаки. Ложные атаки с вызовом встречной атаки, контратаки.

*2.17 Упражнения для преимущественного развития ловкости (1 час)*

*Практика (1 час).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*2.18 Атаки с действием на оружие (1 час)*

*Практика (1 час).* С батманами, контрбатманами, с последующими ударами прямо и с переводом. Атаки с финтом, серией финтов. Комбинированные атаки. Ложные атаки с вызовом встречной атаки, контратаки.

*2.19 Упражнения для преимущественного развития ловкости (1 час)*

*Практика (1 час).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*2.20 Контратаки и встречные атаки (1 час)*

*Практика (1 час).* Контратака с оппозицией на подготовку атаки, на простые и сложные атаки с батманом и действием на оружие.

*2.21 Упражнения для преимущественного развития гибкости (1 час)*

*Практика (1 час).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*2.22 Контратаки и встречные атаки (1 час)*

*Практика (1 час).* Контратака с оппозицией на подготовку атаки, на простые и сложные атаки с батманом и действием на оружие.

*2.23 Упражнения для преимущественного развития гибкости (1 час)*

*Практика (1 час).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*2.24 Защиты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Защиты 4, 3, 5, 1, 2 — прямая, круговая, полукруговая. Защиты сложные и ложные.

*2.25 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

*2.26 Защиты (1 час)*

*Практика (1 час).* Защиты 4, 3, 5, 1, 2 — прямая, круговая, полукруговая. Защиты сложные и ложные.

*2.27 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)*

*Практика (1 час).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

#### *2.28 Ответные действия (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Совершенствование ответов прямо, переводом, с оппозицией. Ответные атаки.

#### *2.29 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

#### *2.30 Ответные действия (1 час)*

*Практика (1 час).* Совершенствование ответов прямо, переводом, с оппозицией. Ответные атаки.

#### *2.31 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)*

*Практика (1 час).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

*2.32 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

### **3. 2й тренировочный цикл (66 часов)**

*3.1 Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)*

*Теория (2 часа).* Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в фехтовании, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в виде открытого мастер-класса/лекции.

#### *3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

#### *3.3 Упражнения для развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

#### *3.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой.

Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

### *3.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

### *3.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

### *3.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

### *3.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

*3.9 Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Атаки уколom из положения «оружие в линии» прямо и с переводом, отработка координированности действий ногами и вооружённой рукой. Атаки с батманом в туловище, маску, руку. Атаки ударом по руке сверху, снизу, изнутри, снаружи с «углом». Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа.

### *3.10 Упражнения для преимущественного развития силы (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

### *3.11 Контратаки и атаки на подготовку (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Выполнение контратакующих действий на простые и сложные атаки с обманом.

### *3.12 Упражнения для преимущественного развития быстроты (3 часа)*

*Практика (3 часа).* Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, выпада; то же из передвижений в боевой стойке. Ловля от стены теннисного мяча, брошенной сзади партнером перчатки.

### *3.13 Атаки с действием на оружие (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Отработка батманов, контрбатманов, с последующими ударами прямо и с переводом. Атаки с финтом, серией финтов. Комбинированные атаки. Ложные атаки с вызовом встречной атаки, контратаки.

### *3.14 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*3.15 Контратаки и встречные атаки (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Контратаки с оппозицией на подготовку атаки, на простые и сложные атаки с батманом и действием на оружие.

*3.16 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*3.17 Защита гардой и клинком (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Защиты 4, 3, 5, 1, 2 — прямая, круговая, полукруговая. Защиты сложные и ложные.

*3.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*3.19 Ответы и ответные атаки (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Простые ответы прямо, ответы с переводом, с оппозицией. Ответные атаки.

*3.20 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*3.21 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)*

*Практика (1 час).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

*3.22 Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее (1 час)*

*Практика (1 час).* Серии шагов и скачков. Выпады различной длины в зависимости от боевой дистанции. Совершенствование постановок позиций 4, 6, 7, 8. Перемена позиций. Удары по мишени из различных позиций.

*3.23 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

#### **4. 3й тренировочный цикл (58 часов)**

*4.1 Упражнения для развития силы (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и

двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

*4.2 Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия (1 час)*

*Практика (1 час).* Атаки уколom из положения «оружие в линии» прямо и с переводом, отработка координированности действий ногами и вооружённой рукой. Атаки с батманом в туловище, маску, руку. Атаки ударом по руке сверху, снизу, изнутри, снаружи с «углом». Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа.

*4.3 Упражнения для развития быстроты (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, выпада; то же из передвижений в боевой стойке. Ловля от стены теннисного мяча, брошенной сзади партнером перчатки.

*4.4 Контратаки и встречные атаки на подготовку (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Контратакующие действия на простые и сложные атаки с финтом, серией финтов.

*4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

*4.6 Атаки с действием на оружие (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Совершенствование батманов и контрбатманов с последующими ударами прямо и с переносом. Атаки с финтом, серией финтов. Комбинированные атаки. Ложные атаки с вызовом встречной атаки, контратаки.

*4.7 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

*4.8 Контратаки и встречные атаки на подготовку (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Контратакующие действия на простые и сложные атаки с финтом, серией финтов.

*4.9 Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

*4.10 Защита гардой и клинком (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Защиты 4, 3, 5, 1, 2 — прямая, круговая, полукруговая, Защиты сложные и ложные. Защиты гардой от ударов/уколов по руке.

*4.11 Упражнения для преимущественного развития силы (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

*4.12 Ответные атаки ударом/уколом (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Простые ответы прямо, переводом, с оппозицией. Ответные атаки.

*4.13 Упражнения для преимущественного развития быстроты (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, выпада; то же из передвижений в боевой стойке. Ловля от стены теннисного мяча, брошенной сзади партнером перчатки.

*4.14 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

*4.15 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

*4.16 Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Выполнение атаки с финтами, выполняемой с шагом вперед и выпадом, с серией шагов вперед и выпадом, постановка 3-й и 4-й защиты с выбором и ответом по маске.

*4.17 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

*4.18 Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал (4 часа)*

*Практика (4 часа).* Построение фехтовальных фраз.

*4.19 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (8 часов)*

*Практика (8 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

## **5. Заключительный цикл (24 часа)**

*5.1 Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Серии шагов и скачков. Выпады различной длины в зависимости от боевой дистанции. Совершенствование постановок позиций 4, 6, 7, 8. Перемена позиций. Удары по мишени из различных позиций.

*5.2 Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал (6 часов)*

*Практика (6 часов).* Построение фехтовальных фраз.

*5.3 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (10 часов)*

*Практика (10 часов).* Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

*5.4 Промежуточная аттестация (2 часа)*

*Практика (2 часа).* Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксации результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; середина заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксации результатов: окончание 1 полугодия/протокол текущего контроля; окончание 3 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

#### Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксации результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

#### Циклограмма проведения текущего контроля, итогового контроля (промежуточной аттестации)

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года



	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, начало заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года
--	--------------------------------	--	---	--	------------------------------

Фонд оценочных средств Программы сформирован на основе следующих принципов: ориентация на социальный заказ обучающихся, их родителей (законных представителей); комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительных образовательных программ (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов образования).

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»  
Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (история, правила)	Технико-тактические элементы						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – низкий уровень (H); 6-9 баллов – средний уровень (C); 10-14 баллов – высокий уровень (B).
			Приемы ведения спортивного боя							
			Боевая стойка. Держание сабли. Положение «К бою!» Приветствие	Передвиже ние: шаг вперед, шаг назад, шаг- выпад, типы шагов назад	Удары в 3,4 и 5 секторы	Действия на оружие в 4 и 3 соединения	Верхние защиты	Чувство дистанции		
1										
2										
3										
...										

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;

1 балл – знает основные понятия фехтования, терминологию знает выборочно;

2 балла – понимает специальные понятия и термины фехтования, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические элементы

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

**Фонд оценочных средств текущего контроля  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»  
Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 2.0»**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов и их описание)	Технико-тактические элементы						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – низкий уровень (Н); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В).
			Приемы ведения спортивного боя							
			Ложная контратака, вызов, пропуск темпа	Передвижение: комбинации шагов, скачков, выпадов	Варианты закрытия после выпада	Атаки с финтами. Серия финтов.	Обобщённые защиты. Их комбинации с контратакой	Преднамеренные, преднамеренно- экспромтные и экспромтные действия		
1										
2										
3										
...										

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Теоретические знания**

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;

1 балл – знает основные понятия фехтования, терминологию знает выборочно;

2 балла – понимает специальные понятия и термины фехтования, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

**Технико-тактические элементы**

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

**Фонд оценочных средств промежуточной аттестации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»**

**Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности**

№ п/п	ФИ обучающегося	Оцениваемое качество						Уровень освоения программы
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0-4 балла – низкий уровень (Н); 5-8 баллов – средний уровень (С); Свыше 8 баллов – высокий уровень (В).
1								
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей\*

№ п/п	ФИ обучающегося	Оцениваемое качество*			Уровень освоения программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	0-2 балла – низкий уровень (Н); 3-4 балла – средний уровень (С); 5 и свыше баллов – высокий уровень (В).
1					
2					
3					
...					

\* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками**

№ п/п	Вид испытания (тест)
1.	Бег на 30 м
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
6.	Челночный бег 3*10 м

**Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами**

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения.	Умеет определять эффективные способы действий в рамках предложенных условий и требований
1.					
2.					
3.					
...					

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеют

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

### Методические материалы

#### Методы обучения:

##### По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

##### Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

##### Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

##### Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

#### Специфические методы обучения:

Тренировка без противника. Применяется для овладения основными положениями, приемами 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, манекены и другое.

Тренировка с партнером. Применяется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

Тренировочные бои по заданию. Используется для совершенствования техники выполнения определенных приемов и тактических умений применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

Тренировочные бои («вольные»). При проведении боев обучающимся предоставляется свобода в выборе средств ведения боя.

Соревновательные бои. Применяется с целью оттачивания тактических способностей, развития боевых качеств, приобретения специальной выносливости к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений.

**Основные средства физической подготовки:** общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы гимнастики; изучение обязательной программы технических комплексов (ТК); упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

- теоретическое занятие (из расчета 45 мин одно занятие);
- контрольное занятие (из расчета 45 мин - входной, медико-педагогический контроль);
- практическое занятие с акцентом на ОФП (из расчета 2 академ.ч, из них в среднем: 50 мин ОФП, 25 мин СФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на СФП (из расчета 2 академ.ч, из них в среднем: 45 мин СФП, 30 мин ОФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на ТК (из расчета 2 академ.ч, из них в среднем: 45 мин ТК, 30 мин ОФП, 10 мин СФП, 5 мин теории);
- спортивная практика (соревновательная деятельность или контрольно-педагогические испытания, в т.ч. текущая и промежуточная аттестация, из расчета 2 академ.ч, из них: 30 мин ОФП, 30 мин СФП, 30 мин ТК).

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, педагогика сотрудничества.

**Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительная часть (30-35% времени), организация обучающихся к началу занятия. Интенсивность и длительность устанавливается соответственно уровню подготовленности обучающихся.

- построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;
- общая разминка (упражнения общего воздействия на организм: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, разного рода приседания, подскоки и прыжки на одной и двух ногах, пружинные покачивания в положении выпада и т.п.);
- специальная разминка без оружия и с оружием (упражнения, способствующие подготовке к выполнению фехтовальных приемов и действий и создающие физическую и психическую направленность к основной работе: передвижения в фехтовальной стойке, движения оружием, упражнения на мишенях, а в некоторых случаях и упражнения с партнером (перед соревнованиями).

Основная часть (60-70% времени), решение основной задачи занятия, направленной на приобретение базовых спортивно-технических навыков и умений. При проведении основной части всегда нужен индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого фехтовальщика. В соответствии с этим дозируются упражнения, увеличиваются или уменьшаются требования,



предоставляется большая или меньшая самостоятельность при выполнении упражнений отдельными обучающимися.

- упражнения в одной шеренге с целью ознакомления с основными положениями и приемами фехтования; упражнения на подсобных снарядах;

- упражнения в парах, упражнения в парах со сменой партнера;

- упражнения, имеющие тактическую направленность;

- упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени), постепенное снижение нагрузки, приведение организма в спокойное состояние.

- упражнения, связанные со спокойными ритмическими движениями;

- упражнения на гибкость, на раскрепощение мышц.

- подведение итогов занятия.

### **Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы фехтования»**

Звёздочкой (\*) отмечен инвентарь, приобретаемый родителями спортсменов самостоятельно на одного занимающегося.

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Печатные пособия</b>		
1.	Плакаты по технике фехтования	2 компл.
2.	Плакаты-афиши различных соревнований, в которых участвовали наши спортсмены	40
<b>II. Технические средства обучения</b>		
1.	Мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы	1
2.	Цветной принтер	1
<b>III. Учебно-практическое (спортивный инвентарь, оборудование)</b>		
1.	Костюмы фехтовальные (брюки, набочник, куртка, фехтовальная обувь)	1 комплект*
2.	Учебные нагрудники	32 шт.
3.	Гетры белые	2 пары*
4.	Перчатки кожаные фехтовальные	2 шт. *
5.	Бюстгальтеры жесткие	1 шт.*
6.	Маски сабельные и шпажные	1 шт.*
7.	Электрокуртки	1 шт.*
8.	Шнуры, массы	2 шт.*
9.	Сабли электрифицированные	2 шт.*
10.	Клинки сабельные и шпажные	По 40 шт.
11.	Сабли тренировочные	По 16 шт.
12.	Тренерская экипировка	3 комплекта
13.	Настенные мишени	16 шт.
14.	Электрофиксаторы, катушки, подводящие провода	4 компл.

15.	Слесарный инструмент	1 компл.
16	Аптечка	1 компл.
IV. Мебель		
1.	Шкафы для хранения оборудования	5
2.	Стойки и стеллажи для оружия	2
V. Модели (макеты)		
1.	Манекены	6 шт.

### **Требования к кадровому составу**

К реализации Программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

## Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку обучающихся и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Длина тела						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+	+						
Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+					
Двигательная реакция			+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+	+						
Анаэробные возможности			+	+	+							
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Ловкость	+	+	+	+						+	+	
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				
Чувство ритма	+	+	+	+	+							
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+							
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+			
Кинестетическая чувствительность							+	+				

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Содержание первого года обучения, в большей степени, направлено на общую физическую подготовку обучающихся, изучение теоретических основ вида спорта, освоение базовых технико-тактических элементов фехтования. Содержание второго года обучения – на специальную физическую подготовку, дальнейшее изучение техники фехтования, развитие тактического мышления, когнитивных способностей.

**Теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Ее цель - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать основы культуры здорового образа жизни. Теоретические знания даются непосредственно на теоретическом занятии, а также в форме дискуссий, бесед, которые органически связаны с физической, технической,

тактической подготовкой. На практических занятиях следует разъяснять обучающимся отдельные нюансы выполнения технико-тактических упражнений, правила вида спорта и проведения соревнований.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Использование игровой формы выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

Наряду с применением упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих значение именно для фехтования.

**Разноуровневость Программы.** Содержание программы сформировано с учетом особенностей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе и предусматривают возможность проходить повторное обучение обучающимся, не переходя на следующие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях заключаются:

- в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;
- в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий.

**Медико-педагогический контроль.** Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;

- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Требования к выполнению техники безопасности.** Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма: проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований; использование инвентаря, отвечающего требованиям безопасности; своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися; постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся; построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка.** С первых занятий следует начинать воспитание дисциплинированности. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний - на все это обращает внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет его личный пример и авторитет.

Главной задачей является воспитание у обучающихся моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. Формирование чувства гражданской ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, адекватной самооценки.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность обучающихся как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение обучающихся приемам саморегуляции

эмоциональных состояний требует систематических занятий для полного овладения этими приемами в процессе деятельности.

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», Первенство спортивного объединения «Фехтование», участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Каждого обучающегося на спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить с Этикой поведения в фехтовании.

### Список литературы

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека/ В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки / М.А. Годик. – М.: СААМ, 1995. – 165 с.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
4. Мидлер, М.П. Психологическая подготовка фехтовальщика/ М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 127 с.
5. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации. 2-ое издание. /Под общей редакцией А.И. Павлова// М., 2014. – 132 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий, Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер, Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер, Д.А. Фехтование на саблях/ Д.А. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер, Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Литература для обучающихся, родителей

1. Тышлер, Д. А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М.: Советский спорт, 1996. – 80 с.: ил
2. Кацура, А.В. Дуэль в истории России. М.: ОАО Издательство «Радуга», 2006. – 392 с.
3. Ильин, Е.И. По законам чести. М.: Издательство «Малыш», 1981. – 38 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт федерации фехтования России Федерации – Режим доступа: <https://www.rusfencing.ru/>
2. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) Федерации – Режим доступа: <https://fie.org/>





**План воспитательных мероприятий  
в рамках реализации ДООП «Основы фехтования»**

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Месяц проведения
1.	Родительское собрание “Как обеспечить правильное сочетание учёбы и спорта?”. Организация родительского комитета, выборы председателя.	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь
2.	Организационное собрание объединения, выборы старосты и актива.	Выявление лидеров	октябрь
3.	Торжественное зачисление в спортивную группу – «Посвящение в мушкетёры».	Повышение значимости принадлежности к коллективу	ноябрь
4.	Организация и проведение “Новогодних веселых стартов ”	Сплочение коллектива	декабрь
5.	Собрание родительского комитета. Организация и учёба «Клуба болельщиков» (в сроки проведения первенств УрФО).	Вовлечение родителей в жизнь объединения	январь
6.	Смотр – конкурс на лучший рисунок.	Развитие творчества	февраль
7.	Проведение беседы: “Наши любимые книги”	Стимулирование к расширению кругозора	март
8.	Проведение совместного с родителями спортивного вечера “Папа, мама и я – спортивная семья”.	Укрепление добрых отношений в семье	апрель
9.	Вечер художественной самодеятельности спортсменов и родителей	Развитие творчества	май
10.	Экскурсии по городам и походы в цирки, музеи, театры, кинотеатры, парки аттракционов, зоопарки, на выставки, каток и пр.	Досуговая деятельность	в течение учебного года
11.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам.	Вовлечение в общественную жизнь	постоянно

12.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к занятиям	в течение учебного года
13.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима	в течение учебного года
14.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года

**Тестовые задания для оценки теоретических знаний обучающихся  
Тест «История фехтования», 1 год обучения**

1. В какой стране зародилось спортивное фехтование?  
а) Испания б) Франция в) Англия г) Россия
2. В каком году основана современная Федерация фехтования России?  
а) 1990 б) 1988 в) 1992 г) 1995
3. В каком году создана международная федерация фехтования (FIE)  
а) 11 ноября 1895 б) 16 марта 1976 в) 9 ноября 1913 г) 29 февраля 2000 г.
4. С какого года фехтование представлено в Олимпийских играх?  
а) 1896 б) 1900 в) 1904 г) 1908
5. Первый советский олимпийский чемпион по фехтованию?  
а) Давид Тышлер б) Виктор Жданович в) Виктор Сидяк г) Марк Ракита
6. Сколько раз выигрывал золотую медаль на олимпийских играх выдающийся российский фехтовальщик Станислав Поздняков?  
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
7. Какой тренер подготовил следующих олимпийских чемпионов: Виктор Кровопусков, Марк Мидлер, Марк Ракита, Виктор Сидяк, Виктор Баженов?  
а) Тышлер Давид Абрамович б) Аркадьев Виталий Андреевич в) Житлов Владимир Васильевич г) Пузанов Олег Петрович
8. Сколько золотых медалей завоевали российские фехтовальщики на олимпийских играх в Рио 2016 года?  
а) 2 б) 3 в) 4 г) 5
9. Президент международной Федерации фехтования FIE с 2008 по 2022 годы?  
а) Алишер Усманов б) Станислав Поздняков в) Томас Бах г) Виктор Кровопусков
10. Действующий президент Федерации фехтования России?  
а) Станислав Поздняков б) Алексей Якименко в) Софья Великая г) Ильдар Мамедов

*Результаты:*

1-4 правильных ответа – низкий уровень;

5-7 правильных ответов – средний уровень;

8-10 правильных ответов – высокий уровень.

**Тестовые задания для оценки теоретических знаний обучающихся  
Тест «Правила соревнований», 1-2 год обучения**

1. На каком языке ведется судейство международных соревнований по фехтованию?  
а) Английский б) Французский в) Испанский г) Итальянский
2. Какая официальная система проведения личных соревнований?

- а) По желанию организаторов б) Групповые туры в) Туры прямого выбывания г) Смешанная система (предварительный групповой тур и туры прямого выбывания)
3. Какая длина фехтовальной дорожки?  
а) 10 метров б) 12 метров в) 14 метров г) 16 метров
4. Разрешено ли поменять вооруженную руку (с правой на левую или наоборот), если спортсмен получил травму руки?  
а) Разрешено б) Разрешено с согласия соперника в) Разрешено с согласия судьи г) Запрещено
5. По международным правилам, сколько должно быть исправного оружия у спортсмена, выходя на бой?  
а) 1 б) 2 в) 3 г) 4
6. Сколько карточек должен иметь судья?  
а) одну (желтую) б) две (желтую и красную) в) три (желтая, красная, черная) г) четыре (желтая, красная, черная и зеленая)
7. После скольких ударов наступает минута перерыва во время боя на саблях?  
а) 5 ударов б) 8 ударов в) 10 ударов г) 12 ударов
8. Какое действие является обязательным после окончания боя?  
а) Победный крик б) Поклон сопернику в) Обмен оружием г) Пожать руку сопернику (салют)

*Результаты:*

1-3 правильных ответа – низкий уровень;

4-6 правильных ответов – средний уровень;

7-8 правильных ответов – высокий уровень.

### **Тестовые задания для оценки теоретических знаний обучающихся Тест «Терминология фехтования», 1-2 год обучения**

1. Что такое «Гарда»?

а) наконечник клинка, которым наносится удар (укол) б) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов) в) рукоятка оружия специальной формы г) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

2. Что означает действие «Защита»?

а) удар оружием по клинку соперника б) быстрая атака на соперника в) уклонение от удара (укола) г) отход назад с выпрямленной рукой

3. Что означает слово «Салют»?

а) Фейерверк в честь победителя б) Приветствие соперника перед боем и после боя в) Рукопожатие после боя г) Замыкание электрооборудования

4. Что означает действие «Финт»?

а) быстрое перебирание ногами вперед-назад в боевой стойке б) обращение к судье с целью разрешения замены оружия в) переход с одной дорожки на другую г) угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реакцию защиты

5. Какой предмет означает следующее определение: аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях

а) электрофиксатор б) электроуказатель в) электрический судья г) лампочник

6. Что означает слово «Парад» на французском языке?

а) шествие судей к своим дорожкам б) защита от удара (укола) соперника в) объявление рейтинга спортсменов после предварительного тура г) объявление победителей соревнований

7. Чему соответствует следующее определение: части поражаемого пространства, полученные от условного пересечения его вертикальной и горизонтальной линиями

а) зона б) квадрат в) площадь г) сектор

8. Что такое «Оппозиция»?

а) силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара) б) агрессивное наступательное действие на соперника в) агрессивное оборонительное действие г) ответная атака на атаку соперника с захватом клинка

1-3 правильных ответа – низкий уровень;

4-6 правильных ответов – средний уровень;

7-8 правильных ответов – высокий уровень.

### **Сведения о качестве реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»**

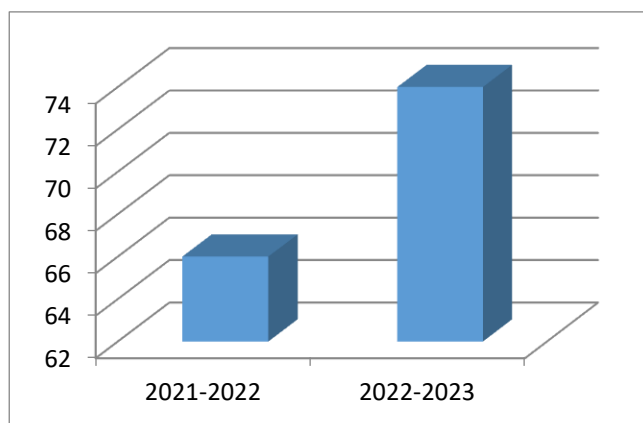
Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования» определяется на основании данных, полученных в рамках проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся соответствии с локальными актами МАУДО «ДПШ».

Системный мониторинг обеспечивает педагога качественной и своевременной информацией, необходимой для совершенствования содержательной и управленческой составляющих образовательного процесса, для принятия решений по пересмотру (внесению корректив) в целевые, технологические, организационные, информационные, нормативные параметры педагогической деятельности, дает возможность осуществлять личностно-ориентированный подход.

Критериями оценивания качества реализации Программы выступают следующие показатели: сохранность контингента обучающихся, динамика уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях. Критерии оценивания соотносятся с личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **1. Сохранность контингента**

Учебный год	Количество групп	Количество обучающихся на конец учебного года	% сохранности контингента
2021/2022	6	87	100
2022/2023	6	92	100



*Диаграмма 1. Сохранность контингента обучающихся*

**Вывод:** Из представленной диаграммы видно, что в 2023/2024 учебном году произошло увеличение численности обучающихся, которая сохранена в полном объеме к концу второго года обучения. Высокий уровень сохранности контингента (100%) напрямую связан с тем, что фехтование является необычным, уникальным в своем роде видом спорта, привлекательным для обучающихся своей многоаспектностью. Немаловажную роль в сохранении численности обучающихся

спортивного объединения «Фехтование» играют профессиональные и личностные качества педагогов, атмосфера сотрудничества и содержательная наполненность учебных занятий.

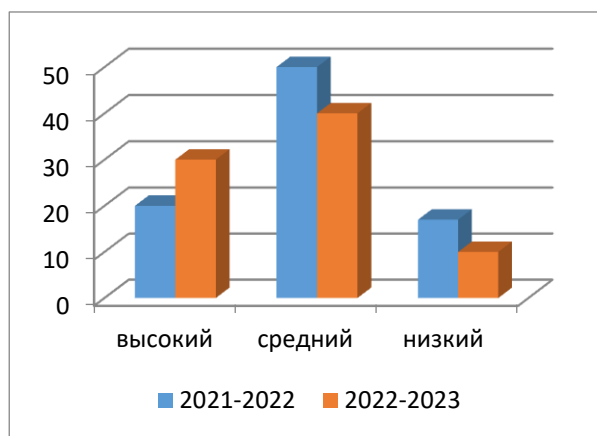
## **2. Динамика уровня освоения программы на основе мониторинга физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (промежуточная аттестация)**

### *Мониторинг физической подготовленности обучающихся*

Оценка физической подготовленности обучающихся проводится два раза в год: в начале и в конце учебного года - в рамках текущего контроля. Для оценки физической подготовленности используются тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). На основе данных двух срезов по каждому из оцениваемых качеств определяется прирост, фиксируемый в баллах: динамики нет/отрицательная – 0 баллов, динамика прироста есть – 1 балл, значительный прирост - 2 балла.

### *Мониторинг технико-тактической подготовленности обучающихся*

Оценка технико-тактических способностей обучающихся осуществляется педагогами в течение учебного года в процессе учебно-тренировочных занятий, игровой практики. Оценивается уровень владения основными техническими компетенциями, понимание тактических действий, глубина теоретических знаний избранного вида спорта, понимание правил и терминов. Динамика уровня технико-тактической подготовленности обучающихся определяется на основе оценочного листа: низкий уровень – 0-2 балла, средний уровень – 3-4 балла, высокий уровень – свыше 5 баллов.



*Диаграмма 2. Динамика уровня освоения программы (сводная по группам, %)*

Результаты, представленные в диаграмме 2, говорят о том, что к концу второго года обучения большинство обучающихся имеют средний и высокий уровень овладения теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями фехтования, основанными на элементах техники и тактики игры. Низкий уровень подготовленности выявлен у обучающихся с нерегулярной посещаемостью учебных занятий.

### *Участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях*

Ежегодно обучающиеся спортивного объединения «Фехтование» становятся участниками и призерами Первенства МАУДО «ДПШ», Первенства г. Челябинска, Чемпионата г. Челябинска по фехтованию в разных возрастных категориях.

Результаты участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях регионального, межрегионального, всероссийского уровня представлены в таблицах по годам обучения.

**2021/2022 уч. год**

№ п/п	Уровень мероприятий	Количество участников	Количество призеров
1.	Региональный	60	8
2.	Межрегиональный	16	8
3.	Всероссийский	8	2

**2012/2023 уч. год**

№ п/п	Уровень мероприятий	Количество участников	Количество призеров
1.	Региональный	72	29
2.	Межрегиональный	31	8
3.	Всероссийский	14	1

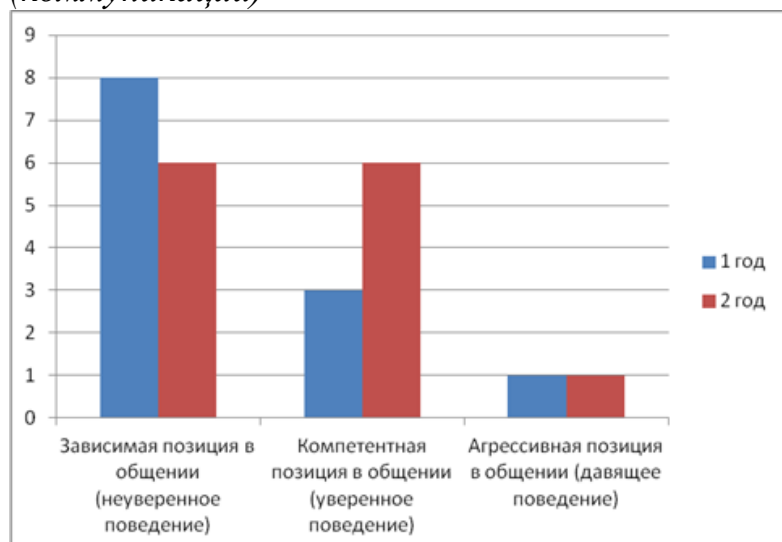
Присвоение спортивных разрядов по фехтованию по результатам участия в соревнованиях различного уровня: в 2021/2022 учебном году - 28 обучающимся спортивного объединения «Фехтование», в 2022/2023 - 30 обучающимся спортивного объединения «Фехтование».

### **3. Психологическое сопровождение обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы фехтования»**

Содержание Программы направлено на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами фехтования. Психологический мониторинг осуществляется с помощью методик, отвечающих целям и задачам Программы.

*Задача: развитие навыков социального поведения*

*Методика: Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха (коммуникации))*



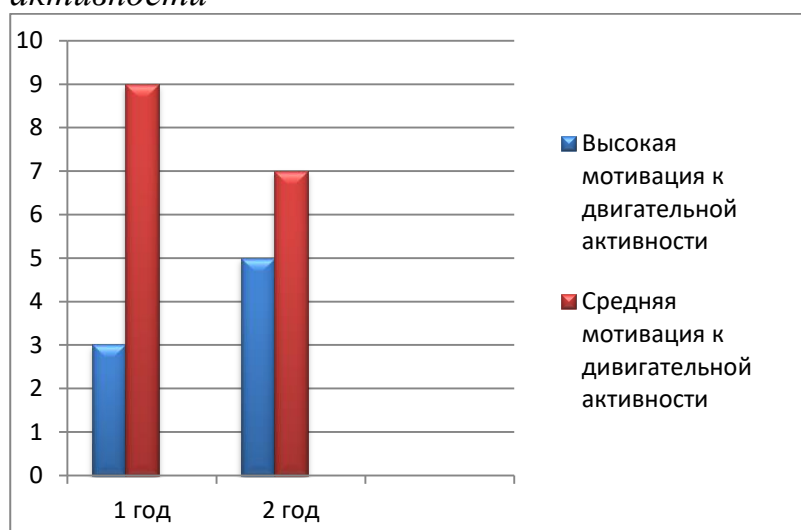


### Диаграмма 1. Коммуникативные умения

По результатам диагностики коммуникативных умений обучающихся можно сделать вывод, что на первом году обучения у большинства обучающихся стиль общения был «зависимым», это может быть связано с возрастными особенностями детей и с тем, что диагностика проходила на начальном этапе формирования коллектива. На втором году обучения в коллективе преобладаем уверенный стиль общения.

*Задача: формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни*

*Методика: Опросник. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности*



### Диаграмма 2. Мотивации к реализации двигательной активности

*Вывод:* По результатам диагностики можно сделать вывод, что мотивация к реализации двигательной активности у большинства обучающихся ко второму году обучения возрастает. На это влияют различные факторы: регулярность учебно-тренировочных занятий, микроклимат в коллективе, индивидуальный подход педагогов.

### **Вывод по результатам педагогического и психологического мониторинга:**

Результаты мониторинга свидетельствуют об успешном освоении обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фехтование». Четко обозначены положительные тенденции по всем анализируемым показателям: стабильная сохранность контингента обучающихся, преобладание доли обучающихся с высоким и средним уровнем физической и технико-тактической подготовленности, результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня. Высокая результативность освоения программы свидетельствует об эффективности выбора содержания и технологий ее реализации, которые способствуют формированию устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и

спортом, укреплению физического и ментального здоровья обучающихся, развитию командного взаимодействия, формированию адекватной оценки собственного спортивного потенциала.

Результаты опроса родителей и обучающихся, сохранность контингента, устойчивые результаты обучающихся свидетельствуют о востребованности спортивного объединения «Фехтование». Две учебные группы в 2023/2024 году переведены на обучение по социальному сертификату.