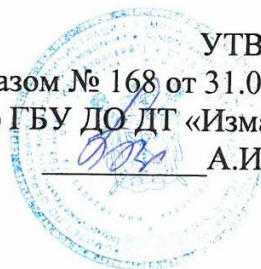


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 168 от 31.08.2021 года
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)

«ФЕХТОВАНИЕ»

/название программы/

от 8 до 14 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

3 года

/срок реализации/

Разработчики: Скуратов В.С., педагог дополнительного образования
Хоров М.Ю., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (далее – образовательная программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство владения боевым холодным оружием: шпагой, рапирой, саблей. Преподавали фехтование новобранцам-легионерам и гладиаторам в Древнем Риме. В Древней Греции фехтование было одной из основных дисциплин для детей граждан, с самого младшего возраста. В Средние века фехтование было одной из основных дисциплин в образовательной программе дворянина-рыцаря. Первоначально при фехтовании на боевых шпагах, представлявших собою длинные тонкие мечи со сложной гардой, использовались щиты, а затем и кинжалы. Только в наше время фехтование из боевого искусства превратилось в вид спорта, которое воспитывает морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость.

Фехтование - вид спорта, который помогает повысить уровень функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты одиночных движений, координации движений и прыгучести, внимательности, наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления.

В современном спортивном фехтовании существует три вида оружия - рапира, шпага и сабля. Различия между ними заключаются в правилах судейства и размерах поражаемой поверхности. Современный фехтовальный бой проводится с применением электрооборудования для фиксации уколов.

Образовательная программа предусматривает овладение одного вида спортивного фехтования - фехтования на саблях.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и социальному заказу родителей в части физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Образовательная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Образовательная программа предлагает посредством работы со спортивным оружием, укрепить здоровье и повысить уровень физических и психологических качеств, а именно, помогает позитивно сформировать личностные качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Через приобщение детей к искусству спортивного фехтования оказывается влияние на развитие творческих качеств личности, открываются пути для дальнейшего совершенствования и в других областях культуры и спорта, что способствует гармоничному развитию личности в целом.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся.

Содержание программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Образовательная программа объединяет в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также для участия в соревнованиях данного вида спорта.

Программа предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание подготовки фехтовальщиков:

физическая подготовка - общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены на совершенствование качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

психологическая подготовка - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам, к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

тактическая подготовка — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

теоретическая подготовка - приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;

соревновательная подготовка — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Адресат образовательной программы. Программа рассчитана на обучение детей преимущественно *в возрасте от 8 до 14 лет*, имеющими медицинский допуск к занятиям фехтованием.

Срок реализации образовательной программы - 3 года.

Объем образовательной программы - 648 часа: 1 год обучения – 216 часа, 2 год обучения - 216 часа, 3 год обучения - 216 часа

Уровень освоения образовательной программы – **базовый**. Результативности освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством обучения фехтованию.

Задачи:

➤ **Обучающие:**

- расширить знания в области анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияния физических упражнений на организм человека;
- сформировать базовую систему знаний по основам спортивного фехтования на саблях: основные виды двигательных действий, технические приемы, экипировка и оборудование, техника безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- познакомить с историей, традициями, основными видами фехтования;
- дать опыт участия в соревнованиях.

➤ **Развивающие:**

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость, психологическую выносливость;
- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека.

➤ **Воспитательные:**

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Условия реализации образовательной программы

На обучение по образовательной программе принимаются все желающие.

Группы 1 года обучения формируются с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей, преимущественно 8-10 лет.

Учебные группы последующих годов обучения комплектуются по результатам участия в контрольных соревнованиях и выполнения контрольных заданий. В группы 2-3 годов обучения зачисление учащихся, не обучающихся ранее по образовательной программе, проходит по результатам собеседования и просмотра физических способностей:

- по внешним данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

Учащиеся, показавшие низкий уровень освоения программы текущего года обучения, либо не освоивший программу учебного года в полном объеме, по желанию родителей (законных представителей), могут пройти повторное обучение.

Формы проведения занятий: групповое занятие, боевая практика, занятия по физической подготовке, занятия по теоретической подготовке, соревнования.

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

Групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером – из-за их наибольшей эффективности. Упражнения проводятся в форме тренировочного боя, соревновательного боя, общефизической разминки, специальной разминки, самостоятельного совершенствования приемов передвижения, имитационного совершенствования движений саблей в боевой стойке и в передвижении, упражнения с партнером, одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в подвижных играх.

Боевая практика - серия поединков (боев) с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных за определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Применяются три вида боя: учебный бой (бой по заданию), тренировочный бой («вольный бой»), соревновательный бой.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- организация работы в парах.

Материально-техническое обеспечение программы: гимнастическая скамейка; дорожка; сабли; табло; защитная экипировка (маска, нагрудник, перчатки, щитки на ногах).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

предметные:

- знание истории, традиций, основных видов фехтования, технических приемов и основных видов двигательных действий при фехтовании на саблях, экипировки и оборудования, техника безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- знания в области анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияния физических упражнений на организм человека;
- знание правил проведения соревнований и наличие опыта участия в них;
- умение находиться и передвигаться в стойке фехтовальщика, применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- умение выполнять строевые, силовые упражнения, элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега,

метание);

- навыки проведения боя на саблях;

метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать действия соперников;
- умение ставить цель и определять пути ее достижения, соотносить цель с возможностями, планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости, психологическую выносливость;

личностные:

- проявление установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие инициативности, ответственности, силы воли;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие этических чувств: доброжелательность, уважение к сопернику, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История развития фехтования, как вида спорта.	6	5	1
3.	Основы спортивного фехтования на саблях	26	7	19
4.	Техника фехтования	37	5	32
5.	Тактика фехтования	35	6	29
6.	Общая физическая подготовка	46	7	39
7.	Специальная физическая подготовка	34	5	29
8.	Соревнования	17	1	16
9.	Контрольные занятия	11	0	11
10.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	216	38	178

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История развития фехтования, как вида спорта	5	4	1
3.	Основы спортивного фехтования на саблях	9	1	8
4.	Техника фехтования	35	6	29
5.	Тактика фехтования	37	5	32
6.	Боевая практика	30	6	24
7.	Общая физическая подготовка	24	1	23
8.	Специальная физическая подготовка	23	1	22
9.	Соревнования	39	1	38
10.	Контрольные занятия	10	0	10
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	216	27	189

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Основы спортивного фехтования на саблях	9	1	8
3.	Техника фехтования	35	6	29
4.	Тактика фехтования	37	5	32
5.	Боевая практика	30	6	24
6.	Известные современные фехтовальщики и действующие мастера спорта	1	1	0
7.	Методика самосовершенствования в спорте	1	1	0
8.	Психологическая подготовка к трудностям	1	1	0
9.	Управление своими эмоциями во время боя	2	1	1
10.	Общая физическая подготовка	24	1	23
11.	Специальная физическая подготовка	23	1	22
12.	Соревнования	39	1	38
13.	Контрольные занятия	10	0	10
14.	Итоговое занятие	2	1	1
Итого часов		216	27	189

Форма промежуточной аттестации - показательные выступления, соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	С 1 сентября (в соответствии с расписанием занятий)	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	С 1 сентября (в соответствии с расписанием занятий)	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы оценки результативности образовательной программы.

Вводный контроль: собеседование.

Текущий контроль: наблюдение, опрос, анализ результатов участия в соревнованиях, тестирование.

Результаты фиксируются в диагностической карте.

Формами предъявления (или демонстрации) результативности освоения образовательной программы являются: презентация результатов на уровне района, города, наличие призеров и победителей в мероприятиях различных уровней.

Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « _____ » _____ 20__ год

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

Год обучения _____

№ п/п	Фамилия обучающегося	Параметры							
		Основы спортивного фехтования (теория)	Двигательные навыки (гибкость, сила, координация)	Основные - позиции (практика)	Основы фехтования (практика)	Техника обороны тельных и атакующих действий (практика)	Тактика обороны тельных и атакующих действий (практика)	Коммуни - кативные особенности. Умение общаться.	Участие в соревнованиях

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования или показательные выступления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы проведения занятий.

В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение педагога), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический методы (тренировки, соревнования по фехтованию).

Основными формами учебно-тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить на протяжении всего периода учебного года, в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед соревнованиями педагогу важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

- физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;
- техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

- психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);
- тактическая — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;
- теоретическая — лекционная, входе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);
- соревновательная — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам.

Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две, в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно, в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

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

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимание между упражнениями, конкретное общение между учениками и

тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся - 11 лет. Продолжительность обучения - 5 лет. Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды.

Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: ФиС, 1975.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 1969.
3. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. - М.: Просвещение, 1996.
4. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
5. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
7. Кукушкин Г.И. Физическое воспитание в школе. - М., 1975.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
9. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Высшая школа», 1976.
10. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 1997.
11. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. — М: «Физкультура, образование и наука», 1998.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. — М.: Советский спорт, 1996.
13. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 124 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979.
4. Голошапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
6. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
7. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.
8. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 1966.
9. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
10. Тышлер Д.А, Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы «Фехтование»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- дать знания о строении человеческого организма, о влиянии физических упражнений на его развитие;
- познакомить с историей фехтования, особенностями данного вида спорта;
- дать знания об основных позициях: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- дать знания об основах гигиены и здорового образа жизни;
- дать знания об особенностях спортивного фехтования на саблях, основах тактики и техники фехтования;
- научить передвижению в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании, выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- научить технике акробатических упражнений.
- обучить технике выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в фехтовании;
- научить передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- научить анализировать действия противника;
- научить выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба), элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- научить выполнять элементы акробатических упражнения (группировки, кувырки, перекачивания, стойки);
- научить выполнять силовые упражнения.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;

Воспитательные:

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- сформировать навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. *Вводное занятие.*

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Вид спорта «фехтование».

Практика. Упражнения на внимание, ловкость. Подвижные игры.

2. *История развития фехтования, как вида спорта.*

Теория. Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Современные российские фехтовальщики.

Практика. Викторина по истории фехтования.

3. Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Особенности спортивного фехтования на саблях. Постановка рук и ног в боевой стойке. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей¹. Основное правило поединка. Простейшие формы работы ног и рук. Полувыпад, закрытие. Основные позиции: боевая стойка, передвижение. Основные позиции: выпад. Определение дистанции между противниками. Дистанция боя. Построение простейших фехтовальных комбинаций. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по маске с шагом. Соединения с оружием противника. Техника выполнения атакующих действий: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор.

Практика. Передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия. Упражнения: полувыпад, закрытие. Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперед. Работа в парах. Упражнения: основные позиции, применяемые в бою с противником. Упражнения: передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке. Парные упражнения: соединения с оружием противника. Анализ действий. Упражнения: передвижение в боевой стойке, полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперед. Работа в паре. Анализ действий. Парные упражнения на развитие простейших атакующих действий. Парные упражнения: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор, простая атака ударом по маске.

4. Техника фехтования.

Теория. Характеристики фехтования на сабле. Оборонительные действия – защита. Сохранение дистанции между участниками боя. Характеристики пространства. Оборонительные действия: батман. Поражаемая поверхность, секторы и основные способы нападений. Техника выполнения атакующих действий: удар, переводы, финты, атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, атаки с переводом. Техника выполнения атакующих действий: атаки с переводом, атаки с батманом и нападением в открытый сектор, атаки с финтом в открытый сектор и ударом в открываемый сектор.

Практика. Отработка оборонительных действий в паре. Отработка оборонительных действий в паре. Анализ действий. Учебный бой. Анализ боя. Упражнения: удар, переводы, финты, атаки в открытый сектор. Парные упражнения: атаки с переводом, атаки с батманом и нападением в открытый сектор и ударом в открываемый сектор. Отработка оборонительных и атакующих действий в паре. Анализ действия.

5. Тактика фехтования.

Теория. Анализ действий противника. Закрытие назад после неудавшейся атаки. Показатели применения главных разновидностей средств единоборства и ошибок допускаемы при их подготовке и применении. Характер передвижения. Изучение тактической сущности контратак и ремизов. Тактика фехтования с простыми атаками. Уровень скоростно-силовых способностей противника. Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор, с переводом прямой защиты и ответа.

Практика. Парные упражнения: отработка оборонительного действия закрытие назад после неудавшейся атаки. Парные упражнения: контратака противника. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом. Анализ действий. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Анализ действий. Парные упражнения: переключение от контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Анализ действий. Парные упражнения: ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке. Анализ действий. Парные упражнения: отработка внимания при выполнении комбинаций передвижений. Анализ действий. Парные упражнения: маневренный бой. Анализ действий. Парные упражнения: разные комбинации шагов и выпадов, преднамеренная защита. Парные упражнения: преднамеренная защита от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Парные упражнения: ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке. Анализ действий. Парные упражнения: выполнения

¹ Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии при работе с оружием.

маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов, преднамеренная атака противника.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности выполнения координационных упражнений. Техника безопасности выполнения акробатических упражнений. Влияние силовых упражнений на организм. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Популярные виды спортивных игр. Правила. Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Ациклический характер двигательных действий. Эмоциональная устойчивость, концентрация при работе на больших скоростях.

Практика. Координационные упражнения. Игры на развитие ловкости. Прыжки в длину с места. Акробатические упражнения (группировки, кувырки, перекатывания, стойки). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Веселые старты». Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафета. Строевые упражнения, упражнения на равновесие. Подвижная игра «Третий лишний». Спортивно-оздоровительная игра.

7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения на развитие выносливости и быстроты реакции. Техника выполнения специальных упражнений, совершенствующих качества фехтовальщика. Совершенствование простой и сложной реакции, чувства дистанции. Развитие выносливости. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке. Развитие скоростно-силовых качеств фехтовальщика. Контрастные переходы от статики к динамике.

Практика. Упражнения в боевой стойке: приседания и выпрыгивания, передвижения в боевой стойке, скачки. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость. Упражнения для развития силы. Упражнения на силу, быстроту, ловкость, прыгучесть. Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке. Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке. Атака ударом с выпадом. Упражнения: передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке, передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке, атака ударом с выпадом. Упражнения в выпадах. Специальные упражнения на совершенствование простой и сложной реакции, чувства дистанции. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Упражнение: повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку.

8. Соревнования.

Теория. Требования к участникам соревнований. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Практика. Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев.

9. Контрольные занятия.

Практика. Контрольные задания по разделу «Основы спортивного фехтования на саблях». Выполнение нормативов и контрольных упражнений по разделу «Общая физическая подготовка». Выполнение контрольных упражнений по разделу «Специальная физическая подготовка». Контрольные задания по разделу «Тактика фехтования». Контрольное соревнование. Анализ боев.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года.

Практика. Спортивная игра «Веселые забавы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

По окончании 1-го года обучения обучающийся будет

*Предметные, метапредметные, личностные
знать:*

- строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений;
- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- особенности спортивного фехтования на саблях;
- основы тактики и техники фехтования;
- передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;
- влияние силовых упражнений на организм;
- технику акробатических упражнений.

уметь:

- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в фехтовании;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- анализировать действия противника;
- выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба);
- выполнять элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- выполнять элементы акробатических упражнения (группировки, кувырки, перекачивания, стойки);
- выполнять силовые упражнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы «Фехтование»
2 год обучения

ЗАДАЧИ:

обучающие задачи:

- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;
- раскрыть значимость фехтования в сфере современного спортивного единоборства;
- сформировать знания о необходимой экипировке и оборудовании для фехтования;
- сформировать систему знаний основ спортивного фехтования на саблях;
- обучить техническим приёмам фехтования на сабле;
- сформировать умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- расширить знания в области анатомии и функциональных возможностях организма человека, сформировать привычки соблюдения личной гигиены;
- познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований по фехтованию на сабле.

развивающие задачи:

- способствовать развитию функционального состояния организма, укреплению и сохранению здоровья детей;
- способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
- психофизическое развитие детей средствами спортивной деятельности;
- развитие коммуникативных качеств, навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских отношений.

воспитательные задачи:

- воспитывать у детей нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, ответственность, взаимовыручка);
- воспитывать у детей правильное отношение к оружию;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у детей организаторских способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

Практика. Разминка. Подвижные игры.

2. История развития фехтования, как вида спорта.

Теория. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Победы советских фехтовальщиков на мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся фехтовальщики России.

Практика. Викторина по истории фехтования.

3. Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при работе в парах, выпады. Точность передвижения.

Практика. Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперёд. Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Работа в парах. Упражнения: полувыпад и повторный выпад, серия шагов вперед и выпад, назад и выпад. Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Учебный бой. Анализ действий.

4. Техника фехтования.

Теория. Характеристики фехтования на саблях: пространство поля боя, продолжительность поединков. Характеристики вида фехтования на саблях: установленное количество уколов или ударов для достижения победы. Техника выполнения атакующих действий: атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения оборонительных действий, контрзащита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Сохранение дистанции между участниками боя. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Техника контратак с ударом по руке в наружный сектор. Техника выполнения атаки удара по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком. Техника выполнения атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Атака переводом, с финтом прямо и переводом.

Практика. Парные упражнения: атака ударом по маске. Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой. Парные упражнения: контрзащиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке в наружный сектор. Парные упражнения: контратаки с ударом по руке в наружный сектор, удлинение заданной атаки повторной простой атакой. Учебный бой: атака переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное нападение.

5. Тактика фехтования.

Теория. Тактические компоненты действия. Выбор момента и принятие решения для начала атаки. Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки. Действия противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Тактические установки на применение атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, атаки с переводом. Тактические установки на применение атаки с батманом и нападением в открытый сектор. Оценка эффективности конкретных действий наступления и обороны. Тактическая сущность контратак и ремизов. Тактика фехтования с простыми атаками.

Практика. Упражнения: комбинации передвижений. Парные упражнения. Анализ действий. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: контратаки противника ударом по руке в наружный сектор. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом, от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Парные упражнения: контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: атаки переводом для применения круговой защиты.

5. Боевая практика

Теория. Боевые действия: атаки, защиты, контрзащиты, контрответы, ремизы. Показатели объема результативности. Состав ошибок. Правила тактической правоты, разноплановость и обширность поражаемого пространства. Непроизвольная потеря времени в бою. Улучшение условий ведения боя.

Практика. Разминка. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-защиты. Отработка ответы, контрзащиты, контрответы, ремизы.

6. Общая физическая подготовка

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика. Строевые упражнения. Челночный бег. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. Эстафета с мячом. Эстафета с препятствиями. Подвижные игры. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения. Эстафета. Подвижные игры на развитие ловкости.

7. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения специальных упражнений на развитие силы и выносливости. Техника выполнения специальных упражнений на развитие простой и сложной реакции.

Практика. Силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор, ударом по маске, с комбинацией передвижений. Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Бег с изменением скорости и темпа. Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения для развития силы. Упражнения: защита верхняя с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения; повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку.

8. Соревнования.

Теория. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практика. Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев.

9. Контрольные занятия.

Практика. Выполнение контрольных упражнений по разделу «Специальная физическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Техника фехтования», «Тактика фехтования». Контрольное соревнование. Анализ боев.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года

Практика. Спортивная игра «Веселые забавы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 2-го года обучения учащийся должен знать:

- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- основных позиций: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- особенности спортивного фехтования на саблях;
- передвижения в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;
- основы тактики и техники фехтования;
- техники акробатических упражнений;
- строение человеческого организма, влияние на его развитие силовых упражнений;
- основы гигиены и здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- выполнять оборонительные и атакующие действия, удары в фехтовании;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- анализировать действия противника;

- выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба), легкой атлетики (бег, прыжки, метание), акробатических упражнений (группировки, кувырки, перекачивания, стойки);
 - выполнять силовые упражнения;
- воспитать в себе:*
- нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;
 - инициативность, ответственность, силу воли;
 - привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы «Фехтование»
3 год обучения

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- дать знания об основных позициях: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- научить технике выполнения оборонительных и атакующих действий;
- дать характеристику поражаемой поверхности;
- научить сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою между участниками боя;
- научить технике выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;
- дать основы тактики фехтования;
- дать комплексные тактические характеристики;
- познакомить с особенностями выполнения силовых упражнений;
- познакомить с требованиями к участникам соревнований;
- познакомить с действиями арбитра на фехтовальной дорожке.
- научить самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- научить анализировать действия противника;
- научить находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
- научить проверять исправность оружия;
- научить применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, разные комбинации шагов и выпадов;
- научить выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
- научить применять комбинации приемов передвижений;
- научить самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку), строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

развивающие:

- способствовать развитию функционального состояния организма, укреплению и сохранению здоровья детей;
- способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
- психофизическое развитие детей средствами спортивной деятельности;
- развитие коммуникативных качеств, навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских отношений.

воспитательные:

- воспитывать у детей нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, ответственность, взаимовыручка);
- воспитывать у детей правильное отношение к оружию;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у детей организаторских способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

Практика. Упражнения на внимание, ловкость. Подвижные игры.

2. Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при передвижениях и выпадах. Темп, скорость.

Практика. Упражнения: одиночные шаги вперёд, назад, скачки, выпады, серия передвижений и атакующих действий. Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора. Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.

3. *Известные фехтовальщики и действующие мастера спорта.*

Теория. Лучшие фехтовальщики и их спортивный путь.

4. *Методика самосовершенствования в спорте.*

Теория. Тема "Как тренироваться с максимальным результатом."

5. *Психологическая подготовка к трудностям.*

Теория. Мышление спортсмена.

6. *Управление своими эмоциями во время боя.*

Теория. Умение фокусироваться на внутреннем локусе контроля.

Практика. Тест по психологической подготовке.

7. *Техника фехтования.*

Теория. Характеристики фехтования на саблях: умение маневрировать по полю боя с возможностью занять наилучшую позицию для успешного укола или удара. Характеристики вида фехтования на саблях: скорость выполнения приёмов. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по голове с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения оборонительных действий. Защита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Подбор дистанции для контратаки в руку. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Техника контратак с ударом по руке сверху. Техника выполнения атаки удара по левому боку с прорезанием, представляя до их начала направление движения клинком.

Практика. Парные упражнения: "Маятник". Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой. Парные упражнения. Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку. Учебный бой: выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией. Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху. Техника выполнения атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Атака с финтом прямо и переводом.

8. *Тактика фехтования.*

Теория. Тактика: выбор правильного действия. Выход в атаку после розыгрыша. Выжидание момента для переключения в оборону после атаки. Действия противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Позиционный бой на конце дорожки и применение подготавливающих действий оружием. Тактические установки на применение атаки в открытый сектор, круговой защиты и ответа, атаки с переводом и финтом. Тактические установки на применение атаки с опережением в открытый сектор. Оценка эффективности конкретных действий наступления и обороны с учётом современных тенденций фехтования. Тактическая сущность контратак и ремизов с оппозицией. Тактика фехтования с простыми и сложными атаками.

Практика. Упражнения: комбинации приёмов с выбором. Парные упражнения. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: выход в атаку после пропуска темпа. Парные упражнения: контратаки противника ударом по руке в наружный сектор и голову. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом, от защиты к атаке с батманом и ударом по

маске. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Парные упражнения: контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Парные упражнения: маневренный бой. Анализ действий. Парные упражнения: маневренный бой. Анализ действий. Парные упражнения: на дистанцию, темп и скорость выполнения. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Упражнения: комбинации передвижений.

9. Боевая практика

Теория. Боевые действия: атаки, защиты, перехваты. Боевые действия: контратака и защита ответ с выбором в зависимости от ситуаций. Боевые действия: ответы, ремизы. Собираение фехтовальной статистики. Состав данных. Правила тактической правоты, преимущества, фехтовального темпа и скорости. Своевременное переключение из подготовки в основную атаку. Улучшение условий ведения боя.

Практика. Разминка. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-подготовки, преднамеренной защиты и защиты от этих действий. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-защиты. Отработка ответы, контрзащиты, контрответы, ремизы. Отработка действий в обоюдных атаках.

10. Общая физическая подготовка

Теория. Техника спринтерского бега. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика. Бег 20м. Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног. Челночный бег. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка, специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Специальные физические упражнения. Подвижные игры. Эстафета с препятствиями. Упражнения на координацию и равновесие. Прыжковые упражнения. Спортивные игры. Силовые упражнения, упражнения на статику. Спортивные игры.

11. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения специальных упражнений на развитие силы и ловкости. Техника выполнения специальных упражнений на развитие координации и скорости.

Практика. Отжимания с хлопком, прыжки с поднятием колен к груди, берпи. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафета. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения: полуторный шаг вперёд, большой шаг, выпад, атака в разные сектора. Челночный бег. Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом. Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения для развития силы. Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад. Упражнения: контратака ударом по руке в нижний сектор с серией шагов назад. Упражнения; Атака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов вперёд. Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.

12. Соревнования.

Теория. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практика. Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев. Учебно-тренировочный турнир.

13. Контрольные занятия.

Практика. Контрольное соревнование. Анализ боев. Контрольные задания по разделам «Техника фехтования» и «Тактика фехтования». Выполнение нормативов и

контрольных упражнений по разделу «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

14. Итоговое занятие.

Практика. Спортивная игра «Флорбол».

Теория. Подведение итогов учебного года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По окончании 3-го года обучения учащийся будет знать:

- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;
- основы тактики фехтования;
- комплексные тактические характеристики;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою между участниками боя;
- находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
- проверять исправность оружия;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, разные комбинации шагов и выпадов;
- выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
- применять комбинации приемов передвижений;
- самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку), строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.