

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 175 от 31.08.2017 года
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»



А.И. Балышева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)

«Фехтование»

/название программы/

от 8 до 14 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

3 года

/срок реализации/

Разработчики: Линник П.К., педагог дополнительного образования
Шалагин Г.А., педагог дополнительного образования

/коллектив авторов/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. 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 (с 7-9 лет). 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 — сугубо индивидуальный вид спорта, не требующий грубой физической силы и жесткости. В командных соревнованиях бои проводятся один на один.

Этот вид спорта помогает повысить уровень функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты одиночных движений, координации движений и прыгучести, внимательности, наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления. Вот почему образовательная программа «Фехтование», направленная на создание условий для всестороннего совершенствования личности ребенка, развитие его двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия является *актуальной*.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что через приобщение детей к искусству спортивного фехтования, которое оказывает влияние на формирование их художественного вкуса; развитие творческих качеств личности; открываются пути для дальнейшего совершенствования и в других областях культуры и спорта, что способствует гармоничному развитию личности в целом.

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

Программа «Фехтование» объединяя в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также для участия в соревнованиях данного вида спорта.

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. 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 направленно

- 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).

Цель - создать условия для развития личности ребенка, приобщения его к здоровому образу жизни посредством обучения фехтования.

Задачи:

➤ **Обучающие:**

- расширить знания в области анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияние физических упражнений на организм человека;
- сформировать систему знаний по основам спортивного фехтования на саблях;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- познакомить с основными видами фехтования;
- дать знания об экипировке и оборудовании для фехтования;
- обучить технике безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;
- раскрыть значимость фехтования в современном спортивном единоборстве;
- обучить техническим приемам фехтования на сабле;
- познакомить с правилами проведения соревнований по фехтованию на саблях.

➤ **Развивающие:**

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость;
- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека;
- развитие психологической выносливости.

➤ **Воспитательные:**

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Данная программа рассчитана на обучение детей преимущественно в возрасте от 8 -

Срок реализации программы - 3 года.

На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Формы и режимы занятий. Занятия проводятся в группах полным составом и в малых группах для подготовки к соревнованиям.

Режим занятий 2-3 раза в неделю:

- первый год – 216 часа (6 часов в неделю);
- второй год – 216 (6 часов в неделю);
- третий год - 216 (6 часов в неделю).

Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе обучающийся будет

➤ **Знать:**

- строение и функции организма, влияние физических упражнений на его развитие;
- популярные виды спорта и их особенности;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- основы фехтования на саблях;
- технику безопасности при работе с оружием;
- технику акробатических упражнений;
- историю фехтования, основные виды дисциплин в фехтовании;
- основные виды легкоатлетических дисциплин;
- правила проведения соревнований в каждом из видов оружия.

➤ **Уметь:**

- находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика, без оружия и с оружием;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- применять технику приёмов фехтования, на шпаге, на рапире, на сабле;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- выполнять строевые, силовые упражнения, элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание);
- разовьет физические и личностные качества, присущие спортсмену – фехтовальщику, приобщится к здоровому образу жизни.

Способы оценки результативности образовательной программы.

Вводный контроль: собеседование.

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

Результаты фиксируются в диагностической карте.

Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « _____ » _____ 20__ год

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

Год обучения _____

№ п/п	Фамилия обучающегося	Параметры					
		Основы спортивного фехтования (теория)	Двигатель- ные навыки (гибкость, сила, коорди- нация)	Основ- ные - позиции (практика)	Основы фехтования (практика)	Техника оборони- тельных и атакующих действий (практика)	Тактика оборони- тельных и атакующих действий (практика)

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования или показательные выступления.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- медицинская аптечка;
- маты;
- мячи;
- набивные мячи;
- сабли;
- защитная экипировка (маска, нагрудник, перчатки, щитки на ногах).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 1969.
2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика.-М.: ФиС, 1975.
3. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
4. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. - М., Просвещение., 1996 г
5. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981г.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988 г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008 г.
8. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультурой. Станкин М.И. М., 1975 г.
9. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 1997г.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Высшая школа», 1976.
11. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. — М: «Физкультура, образование и наука», 1998 г.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. — М.: Советский спорт, 1996 г.
13. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 124 с.
14. Физическое воспитание в школе. Кукушкин Г.И., М., 1975 г.
15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: «С.Принт», РГАФК, 1998.
16. 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. Голощапов 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. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
9. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 1966.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
11. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.