Комитет по молодежной политике Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детско-юношеский «Созвездие»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета | Утверждаю:  Директор МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Слепухина |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Для дошкольного, младшего.старшего школьного возраста «ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 5-8лет,8-13лет.13-17лет

Срок реализации программы: бессрочно

Автор-составитель:

Надежда Вячеславовна Арзамасцева,тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 10 |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА | 15 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 23 |
| V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 31 |

**I. Пояснительная записка**

Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры, является важной составляющей частью решения проблемы преобразования человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Актуальной задачей остается – воспитание духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение в формировании личности человека способствует физическая культура. Она помогает выработать устойчивую мотивацию на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Для формирования личностных качеств ребёнка важно знакомство со спортом, который поможет стать основой для формирования и сохранения особенностей быта и поведения людей, как предшествующего, так и будущего поколения.

Программа физкультурно-спортивной направленности (далее Эскрим). Программа объединила в себе формирование системы знаний, умений и

навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, спортивную деятельность обучающихся, участие в соревнованиях данного вида спорта и привитие потребности в ЗОЖ.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

привлечение максимально возможного числа школьников к систематическим

занятиям спортом;

содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и

укреплению здоровья подрастающего поколения;

развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение,

внимание, память, мышление и т.д.;

воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-

эстетических качеств спортсменов любителей;

развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты,

выносливости, координационных способностей.

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 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, объем ами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

4

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

Общая 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.

Цель Программы: гармоничное физическое развитие обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, посредством занятия спортивным фехтованием.

Образовательные задачи:

сформировать систему знаний основ спортивного фехтования на саблях, рапирах, шпагах.

ознакомить необходимой экипировке и оборудование для фехтования;

познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования; раскрыть значимость фехтования в сфере современного спортивного

единоборства;

обучить техническим приёмам фехтования на сабле, рапире,шпаге.

познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований в каждом из видов оружия.

Развивающие задачи:

развить координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;

развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях,рапирах,шпагах техники уколов, 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 задачи:

воспитать инициативность, ответственность, силу воли;

5

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: мечом, шпагой, рапирой, саблей, кинжалом, ножом, секирой и пр. 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 – 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.

Спортивное фехтование – наиболее изысканный вид единоборства; в отличие от других единоборств, в фехтовании не используют ударов руками и ногами или

захватов – в нем вообще нет физического контакта тел. Являясь реальным единоборством, фехтование не требует грубой физической силы и жесткости.

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

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

Вот почему общеразвивающая программа «Фехтование», направленная на гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их 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 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 соответствие с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Тренировочный процесс организуется в течение учебного года и рассчитан на 36 недель. На обучение по общеразвивающей программе принимаются дети дошкольного возраста (5 – 8 лет) и школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной спортивной подготовки (8-13 лет), а также подростки (13- 17) лет.

При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

для дошкольного и младшего школьного возраста – 72 часа (2 часа в неделю); 3гр.

для младшего и среднего школьного возраста – 144 часа (4 часа в неделю); 1гр.

для подростков – 144 часов (4 часа в неделю).2гр.

Таблица 1.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **Режим занятий** | |  |
|  | | |  |  |  |
| **этап подготовки** | | | **год обучения** | **количество занятий** | **максимальная** |
|  | | |  | **в неделю** | **продолжительность одного** |
|  | | |  |  | **занятия (час)** |
|  | | |  |  |  |
| Спортивно- | |  |  |  | 2 | 1 |
| оздоровительный | | | (для | 1 |  |  |
| детей | | дошкольного | |  |  |  |
| возраста) | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| Спортивно- | |  |  | 2 | 2 | 2 |
| оздоровительный | | | (для |  |  |  |
| детей | | младшего | |  |  |  |
| школьного возраста) | | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| Спортивно- | |  |  |  | 2 | 2 |
| оздоровительный | | |  | 2 |  |  |
| (для среднего и старшего | | | |  |  |  |
| школьного возраста) | | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |

Ожидаемые результаты освоения Программы:

* концу обучения по Программе спортсмен должен знать: строение и функции организма; популярные виды спорта и их особенности; основы гигиены и здорового образа жизни; основы фехтования на саблях; технику акробатических упражнений;

Историю фехтования, основные виды дисциплин в фехтовании;

правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при

травмах;

основные виды легкоатлетических дисциплин;

правила проведения соревнований в каждом из видов оружия.

Должен 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;

передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия; выполнять строевые упражнения; выполнять силовые упражнения;

выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание).

Результативность освоения Программы определяется в ходе участия в соревнованиях различного уровня. Результаты фиксируются в диагностической карте

**Техника безопасности на занятиях**

**Общие требования безопасности:**

* + зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведётся в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних
* внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение
* характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.
  + 1. **Внешние факторы спортивного травматизма:**

неправильная общая организация тренировочного процесса; методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий; нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время

проведения тренировочного процесса;

неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки

обучающихся;

неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест

при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;

проведение занятий без тренера-преподавателя;

неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

1. **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

наличие врожденных и хронических заболеваний;

состояние утомления и переутомления, изменение функционального

состояния организма спортсмена.

20

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;

при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

1. **Требования безопасности перед началом занятий:**

надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгальтеры для женщин, для мужчин – бандаж);

начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников, оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

1. **Требования безопасности во время занятий:**

не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя; вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя; по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

**Нельзя:**

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам; широко расставлять ноги и выставлять локти; фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары.

1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

21

* случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.
  1. **Требования безопасности по окончании занятий:**

убрать в отведенное место спортинвентарь;

вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним); принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом; обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего учебного года. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

.

8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тематический план для детей 5-8 лет** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№** | **тема** |  | **количество часов** | |  |
| **п/п** |  | **всего** | **теоретических** | **практических** |  |
|  |  |  | **занятий** | **занятий** |  |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |  |
| 2 | История развития фехтования, как вида спорта | 2 | 2 | - |  |
| 3 | Основы спортивного фехтования на саблях | 2 | 1 | 1 |  |
| 4 | Техника фехтования | 12 | 2 | 10 |  |
| 5 | Тактика фехтования | 12 | 2 | 10 |  |
| 6 | Общая физическая подготовка | 22 | 2 | 20 |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 17 | 2 | 15 |  |
| 8 | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |  |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |  |
|  | **итого часов:** | **72** | **13** | **59** |  |

ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ У-Т ПЛАНА

Ожидаемые результаты:

к концу обучения воспитанник должен знать:

строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений;

историю фехтования, особенности данного вида спорта;

основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;

основы гигиены и здорового образа жизни;

особенности спортивного фехтования на саблях, рапирах, шпагах

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Должен 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, | | | | | | |
| перекатывания, стойки); | |  |  |  |  |  |  |
|  | выполнять силовые упражнения. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | Таблица 2.2. | |
|  | **Учебно-тематический план для детей 8-13лет** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| № | тема |  |  |  | количество часов | | |  |
| п/п |  |  | всего |  | теоретических |  | практических |  |
|  |  |  |  |  | занятий |  | занятий |  |
| 1 | Вводное занятие |  | 2 |  | 2 |  | - |  |
| 2 | Основы спортивного фехтования на саблях |  | 8 |  | 2 |  | 10 |  |
| 3 | Техника фехтования |  | 20 |  | 2 |  | 22 |  |
| 4 | Тактика фехтования |  | 20 |  | 2 |  | 22 |  |
| 5 | Боевая практика |  | 6 |  | 2 |  | 8 |  |
| 6 | Общая физическая подготовка |  | 24 |  | 2 |  | 27 |  |
| 7 | Специальная физическая подготовка |  | 26 |  | 2 |  | 29 |  |
| 8 | Участие в соревнованиях |  | 6 |  | 2 |  | 8 |  |
| 9 | Итоговое занятие |  | 2 |  | - |  | 2 |  |
|  | **итого часов** |  | **144** |  | **16** |  | **128** |  |

Ожидаемые результаты:

к концу обучения воспитанник должен знать:

особенности спортивного фехтования на саблях, рапирах, шпагах;

правила техники безопасности при работе с оружием;

основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило

поединка;

технику выполнения оборонительных действий;

технику выполнения атакующих действий;

основы гигиены и здорового образа жизни;

особенности спортивного фехтования на саблях, рапирах, шпагах

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Должен 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); | | | | | |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | . | |

10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Таблица 2.3. |
|  | **Учебно-тематический план 13-17 лет** | | |  |
|  |  |  |  |  |
| **№** | **тема** |  | **количество часов** | |
| **п/п** |  | **всего** | **теоретических** | **практических** |
|  |  |  | **занятий** | **занятий** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Основы спортивного фехтования на саблях | 24 | 6 | 18 |
| 3 | Техника фехтования | 36 | 6 | 30 |
| 4 | Тактика фехтования | 36 | 6 | 30 |
| 5 | Боевая практика | 36 | 6 | 30 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 24 | 2 | 22 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 24 | 2 | 22 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 32 | 6 | 26 |
| 9 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 |
|  | **итого часов:** | **216** | **36** | **180** |

Ожидаемые результаты:

обучающийся должен знать:

особенности спортивного фехтования на саблях, рапирах, шпагах

правила техники безопасности при работе с оружием;

основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило

поединка;

технику выполнения оборонительных действий;

технику выполнения атакующих действий; характеристика поражаемой поверхности; сохранение расстояния между участниками боя;

технику выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;

основы тактики фехтования;

комплексные тактические характеристики;

особенности выполнения силовых упражнений;

правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках; требования к участникам соревнований; действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;

анализировать действия противника;

находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;

проверять исправности оружия;

технически правильно выполнять оборонительных и атакующих действий на саблях; применять разные комбинации шагов и выпадов; выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;

выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;

сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою; применять комбинации приемов передвижений; выполнять подтягивание на перекладине;

самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку);

самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

технику выполнения атакующих действий; характеристика поражаемой поверхности; сохранение расстояния между участниками боя;

технику выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;

основы тактики фехтования;

комплексные тактические характеристики;

особенности выполнения силовых упражнений;

правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках; требования к участникам соревнований; действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;

анализировать действия противника;

находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;

проверять исправности оружия;

применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях; применять разные комбинации шагов и выпадов; выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;

выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;

сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою; применять комбинации приемов передвижений; выполнять подтягивание на перекладине;

самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку);

самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

12

**IV.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

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

Формы и методы проведения занятий:

Программа предусматривает использование следующих методов в работе с обучающимися:

работа по образцу;

беседа;

демонстрация слайдов;

рассматривание иллюстраций и другие.

* процессе реализации Программы используются следующие формы проведения занятий:

Тренировка, соревнованя.

Основными формами тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и 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 тренеру важно проводить установочную беседу с учащимися (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.

Таблица 3.1.

**Программный материал для практических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **содержание занятий** | **спортивно-оздоровительный этап** | | |
|  | 5-7 лет | 8-13 лет | 13-18лет |
|  |  |  |  |
| **теоретическая подготовка:** |  |  |  |
| Гигиена спортсмена. Врачебный контроль | + | + | + |
| и самоконтроль. Оказание первой |  |  |  |
| медицинской помощи |  |  |  |
| Закаливание организма | + | + | + |
| Зарождение и история развития | + | + | + |
| фехтования |  |  |  |
| Самоконтроль в процессе занятий спортом | + | + | + |
| Правила и организация соревнований по |  |  |  |
| фехтованию |  |  |  |
| **техническая подготовка** |  |  |  |
| **приемы передвижений:** | + | + | + |
| Держание оружия | + | + | + |
| Боевая стойка | + | + | + |
| Шаг вперед | + | + | + |
| Шаг назад | + | + | + |
| Серия шагов вперед | + | + | + |
| Серия шагов назад | + | + | + |
| Полувыпад | + | + | + |

15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Закрытие из полувыпада назад | + | + | + |
| Салют | + | + | + |
| **изучение позиций в защите:** |  |  |  |
| Позиция 3-я закрывает правую (левую) | + | + | + |
| сторону фехтовальщика |  |  |  |
| Позиция 4-я закрывает левую (правую) | + | + | + |
| сторону фехтовальщика |  |  |  |
| Позиция 5-я закрывает голову | + | + | + |
| фехтовальщика |  |  |  |
| Шаг вперед - полувыпад | + | + | + |
| **перемена позиций в защите:** |  |  |  |
| Из 3-й в 4-ю | + | + | + |
| Из 4-й в 3-ю | + | + | + |
| Из 3-й в 5-ю | + | + | + |
| Удар по маске стоя на месте (с шагом) | + | + | + |
| Удар по правому боку на месте (с шагом) | + | + | + |
| Удар по левому боку на месте (с шагом) | + | + | + |
| **атака с ударом:** |  |  |  |
| В 5-ю позицию | + | + | + |
| В 4-ю позицию | + | + | + |
| В 3-ю позицию | + | + | + |
| **атака с ударом и переносом:** |  |  |  |
| В 5-ю позицию | + | + | + |
| В 4-ю позицию | + | + | + |
| В 3-ю позицию | + | + | + |
| **специальные термины:** |  |  |  |
| Сабля,рапира,шпага | + | + | + |
| Рукоятка | + | + | + |
| Гарда | + | + | + |
| Клинок | + | + | + |
| Острие клинка | + | + | + |
| Лезвие сабли | + | + | + |
| Боевая стойка | + | + | + |
| Дистанция | + | + | + |
| Атака | + | + | + |
| Защита | + | + | + |
| Ответ | + | + | + |
| **серии приемов передвижений:** |  |  |  |
| Серия шагов вперед – назад |  | + | + |
| Полувыпад – закрытие вперед |  | + | + |
| Полувыпад – повторный выпад |  | + | + |
| Серия шагов вперед – выпад |  | + | + |
| Серия шагов вперед – скачок – выпад с |  | + | + |
| нарастающим темпом |  |  |  |
| Серия повторяющихся выпадов |  | + | + |
| Серия шагов – скачок – выпад |  | + | + |
| **атака:** |  |  |  |
| Атака ударом, уколом по маске с шагом – |  | + | + |
| выпад |  |  |  |
| Атака ударом, уколом по левому боку – |  | + | + |
| шаг – выпад |  |  |  |

16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Атака ударом, уколом по правому боку – |  | + | + |
| шаг – выпад |  |  |  |
| Атака с финтами с ударом, уколом в |  | + | + |
| открытый сектор |  |  |  |
| Атака – батман (перехват) с ударом, |  | + | + |
| уколом по маске с шагом вперед |  |  |  |
| Контратака по руке с шагом вперед |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Комбинация действий – атака с ударом, |  | + | + |
| уколом по маске с шагом вперед – |  |  |  |
| повторная атака – шаг – выпад |  |  |  |
| Комбинация действий – ложная атака с |  | + | + |
| ударом, уколом по маске – повторная атака |  |  |  |
| – удар по маске на отступающего |  |  |  |
| соперника |  |  |  |
| **специальные термины:** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Удар, укол по руке |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Батман (перехват) |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Контрзащита |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Контрответ |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Боевая дорожка |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Линия начала боя |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Линия границы |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Боковая линия |  | + | + |
|  |  |  |  |
| К бою готовьтесь! Начинайте! Стоп! |  | + | + |
| Атаки обоюдные |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Аппарат – электрофиксатор |  | + | + |
| Электрокуртка |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Личный шнур (кабель) |  | + | + |
|  |  |  |  |
| Упр-я ОФП и СФП | + | + | + |
|  |  |  |  |
| Подвижные и спортивные игры | + | + | + |

**Краткое содержание теоретических занятий**

1. **История фехтования**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе –

итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно -физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

1. **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

17

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

1. **Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный**

**массаж** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими

упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

1. **Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования** Характеристика зала для фехтования. Современные требования к

оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочники, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

1. **Система соревнований**

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания

* смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по

18

масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

1. **Обязательные требования к участникам соревнований** Участники соревнований обязаны:

знать программу соревнований;

соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями; выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида

оружия;

приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после

окончания боя;

являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря

немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из -за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое неудовольствие судейством;

наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;

снимать маску до объявления результата схватки арбитром; отказываться от соревнований (только в случае заболевания); покидать поле боя без разрешения арбитра.

1. **Действия арбитра на фехтовальной дорожке. Арбитр обязан:**

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников,

контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;

наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

19

* судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.
* судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

21

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

* целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

1. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

1. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

1. Упражнение на гибкость:

22

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

1. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

1. Толчок ядра (4 кг):

Выполняется с места от ограничительной линии. Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно - оздоровительных этапах спортивной подготовки.

Таблица 4.1.

**Общая физическая подготовка (возраст 5-8лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  |  |  | **Возраст 6-8 лет** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Виды испытаний (тесты)** |  | **Мальчики** | | | |  | **Девочки** | |  |
| **п/п** |  |  |  |
|  | 3 |  | 4 |  | 5 | 3 | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | |  |  |  |  |  |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 |  | 10,1 |  | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 |  | 6,7 |  | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) |  |  |  |  | Без учета времени | | |  |  |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 115 |  | 120 |  | 140 | 110 | 115 | 135 |  |
| (см) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 |  | 3 |  | 4 |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой | 5 |  | 6 |  | 13 | 4 | 5 | 11 |  |
|  |  |  |  |
|  | перекладине (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 |  | 9 |  | 17 | 4 | 5 | 11 |  |
| (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми | Пальцами | | | Ладонями | | Пальцами | | Ладонями |  |

23

ногами на полу (достать пол)

**Испытания (тесты) по выбору**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |  |
| попаданий) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Кросс на 1 км по пересеченной местности |  |  | Без учета времени | | |  |  |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |
| группе | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Кол-во необходимых испытаний (тестов) | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |  |

Таблица 4.2.

**Общая физическая подготовка (возраст 8-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** |  |  |  |  |  | **Возраст 13-15 лет** | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Виды испытаний (тесты)** |  | **Мальчики** | | | |  | **Девочки** | |  |
|  | **п/п** |  |  |  |
|  |  | 3 |  | 4 |  | 5 | 3 | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 |  | 9,7 |  | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |  |
|  | 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 |  | 9.30 |  | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |  |
|  | или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | | | - | - | - |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 |  | 350 |  | 390 | 280 | 290 | 330 |  |
|  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя | 175 |  | 185 |  | 200 | 150 | 155 | 175 |  |
|  |  | ногами (см) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 |  | 6 |  | 10 |  |  |  |  |
|  |  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. | или подтягивание из виса лежа на низкой | - |  | - |  | - | 9 | 11 | 18 |  |
|  | перекладине (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на | - |  | - |  | - | 7 | 9 | 15 |  |
|  |  | полу (кол-во раз) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. | Поднимание туловища из положения лежа на | 30 |  | 36 |  | 47 | 25 | 30 | 40 |  |
|  | спине (кол-во раз 1 мин.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми | Пальцами | | | Ладонями | | Пальцами | | Ладонями |  |
|  | ногами на полу (достать пол) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 |  | 35 |  | 40 | 18 | 21 | 26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8. | Кросс на 3 км по пересеченной местности |  |  |  |  | Без учета времени | | |  |  |
|  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |
|  | 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | |  | 0.43 | Без учета | | 1.05 |  |
|  | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной | | 11 |  | 11 |  | 11 | 11 | 11 | 11 |  |
|  | группе | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во необходимых испытаний (тестов) | | 6 |  | 7 |  | 8 | 6 | 7 | 8 |  |

24

Таблица 4.3.

**Общая физическая подготовка (возраст 13-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** |  |  |  | **Возраст 14-18 лет** | | | | | |  |  |
|  | **Виды испытаний (тесты)** |  | **Юноши** | | |  | **Девушки** | | | |  |
|  | **п/п** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3 |  | 4 |  | 5 | 3 | 4 |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Обязательные испытания (тесты)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 |  | 14,3 |  | 13,8 | 18,0 | 17,6 |  | 16,3 |  |
|  | 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 |  | 8.50 |  | 7.50 | 11.50 | 11.20 |  | 9.50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | | - | - |  | - |  |
|  |  |  |  |
|  | 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 |  | 380 |  | 440 | 310 | 320 |  | 360 |  |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 |  | 210 |  | 230 | 160 | 170 |  | 185 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во | 8 |  | 10 |  | 13 |  |  |  |  |  |
|  |  | раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. | или рывок гири (кол-во раз) | 15 |  | 25 |  | 35 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - |  | - |  | - | 11 | 13 |  | 19 |  |
|  |  | (кол-во раз) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол- | - |  | - |  | - | 9 | 10 |  | 16 |  |
|  |  | во раз) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 30 |  | 40 |  | 50 | 20 | 30 |  | 40 |  |
|  | (кол-во раз 1 мин.) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | +6 |  | +8 |  | +13 | +7 | +9 |  | +16 |  |
|  | гимнастической скамье (см) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Испытания (тесты) по выбору** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 |  | 32 |  | 38 | - | - |  | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или весом 500 г (м) | - |  | - |  | - | 13 | 17 |  | 21 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Кросс на 3 км по пересеченной местности | - |  | - |  | - | Без учета | | | |  |
|  |  |  |  | времени | | |  |  |
|  | 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или кросс на 5 км по пересеченной местности | Без учета | | | | | - | - |  | - |  |
|  |  |  |  |
|  |  | времени | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | |  | 0.41 | Без учета | |  | 1.10 |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 |  | 11 |  | 11 | 11 | 11 |  | 11 |  |
|  | Кол-во необходимых испытаний (тестов) | | 6 |  | 7 |  | 8 | 6 | 7 |  | 8 |  |

Оценка результатов работы:

итоги работы по данной Программе проводятся три раза в год в виде соревнований, командных игр, проведения эстафет, сдачи контрольных нормативов.

Главными критериями оценки работы обучающихся являются:

высокие показатели посещаемости занятий;

25

рост количественных показателей выполняемых заданий;

активность и заинтересованность обучающихся в участии в соревнованиях.

* процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого ребенка, отмечает успехи.

**Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе для осуществления общеразвивающей программы физического воспитания:

наличие фехтовального зала;

наличие тренажеров;

наличие раздевалок, душевой;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения физической подготовки;

Таблица 4.4.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Наименование** | |  | **Единица** | **Количество** |
| **п/п** |  |  |  |  | **измерения** | **изделий** |
|  |  | **Оборудование, спортивный инвентарь** | | | |  |
| 1. | Спортивное оружие | |  |  | штук | **+** |
| 2. | Клинки запасные | |  |  | штук | **+** |
| 3. | Электронаконечники запасные | |  |  | штук | **+** |
| 4. | Дорожка | фехтовальная | токопроводящая | с | комплект | **+** |
|  | устройством натяжения | |  |  |  |  |
| 5. | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный | | | | комплект | **+** |
|  | аппарат) |  |  |  |  |  |
| 6. | Катушка-сматыватель | |  |  | штук | **+** |
| 7. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | | |  | штук | **+** |
|  |  | | | |  |  |
| 8. | Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки | | | | штук | **+** |
|  | уколов |  |  |  |  |  |
| 9. | Дорожка (линолеум 2 х 20 м) | |  |  | штук | **+** |
| 10. | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для | | | | комплект | **+** |
|  | предохранения от ударов оружием (6 х 2 м) | | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 11. | Доска информационная | |  |  | штук | **+** |
| 12. | Табло информационное световое электронное | | |  | комплект | **+** |
|  | **Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем** | | | | | |
| 13. | Стеллаж для оружия | |  |  | штук | **+** |
| 14. | Стеллаж для нагрудников и масок | | |  | штук | **+** |
| 15. | Груз универсальный для проверки наконечника | | |  | штук | **+** |
| 16. | Верстак слесарный с тисками | |  |  | комплект | **+** |
| 17. | Заточный станок (электронаждак) | | |  | штук | **+** |
| 18. | Набор слесарных инструментов | | |  | комплект | **+** |
| 19. | Электродрель | |  |  | штук | **+** |
| 20. | Электропаяльник | |  |  | штук | **+** |

26

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21. | Авометр универсальный | штук | **+** |
| 22. | Набор сверл | комплект | **+** |
| 23. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | **+** |
| 24. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | **+** |
|  | **Дополнительное и вспомогательное оборудование** | **и спортивный** | **инвентарь** |
| 25. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | **+** |
| 26. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | **+** |
| 27. | Канат для лазанья | штук | **+** |
| 28. | Мат гимнастический | штук | **+** |
| 29. | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | **+** |
| 30. | Мяч баскетбольный | штук | **+** |
| 31. | Мяч волейбольный | штук | **+** |
| 32. | Мяч теннисный | штук | **+** |
|  |  |  |  |
| 33. | Мяч футбольный | штук | **+** |
| 34. | Палка гимнастическая | штук | **+** |
| 35. | Стеллаж для оружия | штук | **+** |
| 36. | Стенка гимнастическая | штук | **+** |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | **+** |
| 38. | Скакалка гимнастическая | штук | **+** |
| 39. | Эспандер плечевой резиновый | штук | **+** |
| 40. | Рулетка металлическая 20 м | штук | **+** |
|  |  |  |  |
| 41. | Секундомер | штук | **+** |

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от

29.12.12г.

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» №

329-ФЗ от 04.12.07г.

1. Правила соревнований по фехтованию.

**Учебно-методическая литература**

* 1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория
* практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
  1. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессо в мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.
  2. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
  3. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. - 2004. -№ 9. -С. 32-34.

27

* 1. Годунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
  2. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. \_Вып.6. –2003.- С 97-103.
  3. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис… канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
  4. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
  5. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
  6. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.
  7. Павлов А.И., Войтов В.Г.Проблемы и направления оптимизации состава
* структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.
  1. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия,2000. – 228 с.119
  2. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.
  3. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.
  4. Эстрина И.А. Технико-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. \_ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

**Список литературы для обучающихся и их родителей**

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

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972 Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

9.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
2. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

13.Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| технике и тактике. – М.: ФОН, 1995. | | | |  |
| 14. Тышлер Д.А, Мовшович | | | | А.Д. Физическая подготовка юных |
| фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986. | | | | |
|  | **Перечень Интернет-ресурсов** | | | |
| 1. | http://www.minsport.gov.ru/ - | | | Министерство спорта Российской |
| Федерации |  |  |  |  |

1. http://www. rusfencing.ru// - Федерация фехтования России
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

[5. https://минобрнауки.рф/- Министерство Образования и науки Российской Федерации](    5.         https://минобрнауки.рф/- Министерство Образования и науки Российской Федерации)

6.

[7 www.minobraz.ru/- Министерство Образования Свердловской области](http://          7          www.minobraz.ru/- Министерство Образования Свердловской области)