



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» города Сочи**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
протокол № 1
от «10» марта 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
С.А.Богосян
Приказ № 72/од от 10.03.2023год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 5454

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР
«Отличник физической культуры и спорта»

Насибуллин Рустем Рафикович – тренер-преподаватель по фехтованию

Сочи 2023 г.

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	7
1.3.	Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4.	Планируемые результаты.....	34
2.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1.	Календарный учебный график.....	36
2.2.	Условия реализации программы.....	37
2.3.	Формы контроля и аттестации.....	37
2.4.	Оценочные материалы.....	39
2.5.	Методическое обеспечение программы.....	40
2.6.	Список литературы.....	53

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Фехтование (нем. *fechten* — «сражаться, бороться») — система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (шпага, рапира, сабля).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Фехтование занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно фехтованием детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Фехтование».

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков школьного

курса и расширенное освоение первоначальных приёмов избранного вида спорта – фехтование.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 180 час. на 30 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по фехтованию, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - *слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи*); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий – очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год – 180 часов на весь период обучения, рассчитана на 30 учебные недели.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут), всего в неделю 6 акад. часов.;

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МАУДО «ДЮСШ № 9» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология дифференцированного обучения позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей, так как группа комплектуется из детей разного возраста и уровня развития, неизбежно возникает необходимость дифференцированного подхода при обучении, что позволяет обучать каждого обучающегося на уровне его возможностей, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры, здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, основных умений и навыков в фехтовании для дальнейшего перехода, обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Фехтование».

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать первоначальные основы знаний, умений при занятиях фехтованием;
- обучить первоначальным техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить первоначальными тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях фехтованием.

Развивающие (метапредметные):

- развить первоначальные тактические навыки и умения при занятиях фехтованием;
- развить физические и специальные качества;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 30 недель и отражён в Таблице №1.

Таблица № 1. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, рассказ
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
2.1	Правила спортивного единоборства	2	2	-	
2.2	Понятие техники и тактики игры в фехтовании	2	2	-	
2.3	Предупреждение травматизма	2	2	-	
2.4	Разновидности фехтования	2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	35	-	35	Выполнение нормативов
5.	Основы технико-тактической подготовки	24	4	20	Выполнение нормативов
5.1	Техника атак	5	1	4	
5.2	Техника нанесения уколов	5	1	4	
5.3	Техника защиты	5	1	4	
5.4	Техника ближнего боя	5	1	4	
5.5	Психологическая подготовка	4		4	
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	15	-	15	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	-	4	Участие в школьных, городских соревнованиях

8.	Самостоятельная работа	8	-	8	
9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения			
10.	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
11.	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Количество часов в неделю	6			
	Количество тренировок в неделю	3			
	Общее количество часов в год	180	14	166	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2.**

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	5	15-20	30	6	3	Оценка показателей ОФП, СФП, ТТП. Теоретическая подготовка - в форме собеседования.

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 2).

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3**.

Таблица № 3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

№	Разделы подготовки	Соотношение объёмов в %
1	Введение	0,5
2	Теоретическая подготовка	7
3	Общая физическая подготовка	41
4	Специальная физическая подготовка	20
5	Основы технико-тактической подготовки	14
6	Другие виды спорта и подвижные игры	10
7	Физкультурные и спортивные	2
8	Самостоятельная работа	3
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных	по приказу учреждения
10	Контрольные занятия	2
11	Итоговое занятие	0,5
Всего:		100%

Содержание программы.

1.Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта фехтование, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (8 час.)

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по фехтованию.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в фехтовании;
- предупреждение травматизма;
- разновидности фехтования;

Тема № 1. Правила спортивного единоборства -фехтование (2 час.)

Теоретическая часть. Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесёт сопернику определённое количество уколов в соответствии с правилами или нанесёт больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается спортивным судьёй. Уколы и удары,

нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования.

Фехтовальное оружие состоит из клинка, рукоятки и гарды (металлический щиток/дужка на рукоятке, защищающие руку спортсмена).

На острие клинка крепится специальный защитный наконечник.

Соревнования по спортивному фехтованию проводятся на трёх видах оружия:

- рапира- колющее оружие (удары можно наносить только остриём клинка);
- шпага- колющее оружие, имеющая более жёсткий трехгранный клинок, более крупную по размерам гарду. В бою шпажистов уколы в руку засчитываются;
- сабля- современная облегчённая версия кавалерийского клинка.

Удары гардой запрещены: за подобные удары начисляются штрафные очки.

Поражаемая поверхность — это часть тела соперника, укол в которую приносит спортсмену очки.

Поединок на рапирах включает в себя- торс спереди и сзади (до пояса). Голова, руки и ноги в неё не входят. В случае нанесения укола за пределы поражаемой поверхности поединок останавливается, а этот и все последующие (в данном эпизоде) уколы не засчитываются.

Поражаемая поверхность в поединке шпажистов — все тело (исключая затылок).

У саблистов засчитываются уколы (удары) во все части тела выше пояса, включая руки и голову (кроме затылка).

Попадания в другие части тела не засчитываются, но бой при этом — в отличие от поединка рапиристов — не останавливается. В бою рапиристов и саблистов судья может засчитать и укол, нанесённый вне зачётной зоны, — в случае, если защищающийся спортсмен намеренно прикрыл поражаемую поверхность какой-либо «непоражаемой» частью тела (например, ногой).

Удары фиксируются электрофиксаторами. При срабатывании

электрофиксатора раздаётся звуковой и зажигается световой сигнал: в поединке шпажистов отмечается сам факт попадания, а у рапиристов и саблистов определенным цветом показывается также, был ли этот укол/удар нанесён в поражаемую поверхность. Только эти сигналы могут служить основанием для присуждения укола.

Рефери может и не засчитать зарегистрированный электрофиксатором укол — в случае, если он был нанесён с нарушением правил.

После команды «Стой!» уколы (удары) не засчитываются — за исключением случаев, когда процесс нанесения укола (удара) начался ещё до команды.

Поединки на саблях и рапирах носят условный характер и строятся на так называемом праве атаки: нападение соперника должно быть отбито прежде, чем начнётся ответное действие. Спортсмен, который первым начал нападение, считается атакующим, — соответственно, фехтовальщик, отбивший клинком оружие атакующего (или контратакующего), считается защищающимся. При одновременно завершаемых соперниками уколах/ударах преимущество имеет атаковавший (или защитившийся и нанёсший ответный удар — в случае, когда противник проводит повторное нападение): в отличие от поединка шпажистов, в бою на рапирах и саблях взаимные уколы не засчитываются.

Бои на шпагах приближены к условиям реального поединка (дуэли). Право атаки здесь не действует. Очко за укол получает тот, кто раньше поразит соперника: подобное преимущество определяется с помощью электрофиксатора. При меньшем интервале уколы засчитываются обоим соперникам (за исключением ситуаций, когда подобные уколы наносятся в конце поединка при равном счёте).

В финальной стадии соревнований индивидуальные поединки делятся на три 3-минутных раунда с минутным перерывом между ними. В командных состязаниях каждый фехтовальщик должен провести поединок с каждым из трёх участников команды-соперницы. Таким образом, матч между двумя командами состоит из 9 индивидуальных поединков.

Теме № 2. Понятие техники и тактики в фехтовании (2 час.)

Теоретическая часть. В фехтовании необходимо не только хорошее владение техникой, но и правильное её использование в зависимости от ситуации. Во время боя каждый из спортсменов пытается при условии соблюдения правил добиться преимущества над соперником.

Для этого необходимо внимательно наблюдать за действиями соперника, быстро распознавать его намерения и принимать моментальные решения. С помощью финтов можно направить соперника по ложному следу, вызвав его атакующие действия, которые можно будет легко отразить, т.к. они именно и ожидались.

Благодаря постоянным угрожающим действиям можно сковать инициативу соперника, ограничить его защитные действия и замаскировать свои атакующие действия. Учитывая вышесказанное, можно даже утверждать, что фехтовальный бой носит сильно выраженный интеллектуальный характер.

Сложность использования фехтовальной тактики объясняется еще и тем, что всю боевую ситуацию приходится оценивать на протяжении очень небольшого отрезка времени, в то время как соперник точно так же пытается добиться успеха. В процессе разнообразного взаимодействия фехтовальщиков боевые действия выполняют различные функции.

Против пассивных соперников используются основные атаки. Для отражения атаки наряду с уклонениями используются прежде всего защиты (защиты оружием). Непосредственно после удачно проведенной защиты следуют ответные атаки (рипост). Если после удачной защиты не следует рипост, то атакующий спортсмен может после неудавшейся первой атаки перейти к продолжению атаки.

Но может возникнуть и такая ситуация, когда обороняющийся спортсмен должен прибегнуть к контратакующим действиям. Это происходит в тех случаях, когда атака выполнена неверно, медленно или, когда соперник разгадал намерения атакующего фехтовальщика.

Хорошие фехтовальщики всячески маскируют свои атаки и наносят

уколы переводом, когда соперник, введённый в заблуждение с помощью финтов, выполняет соответствующую защиту (ложная атака), или вызывают соперника с помощью ложной атаки на защиту-ответ или на контратаку, чтобы с помощью собственной защиты-ответа или контратаки нанести ему укол (атака второго намерения).

Для овладения тактикой фехтования необходима специальная подготовка, постоянное совершенствование психических качеств спортсмена в тесной связи с технической подготовкой. Чем большим количеством технических навыков обладает спортсмен, тем разнообразнее и неожиданнее для соперника могут быть его действия. Необходимый опыт добывается в процессе тренировок с различными партнёрами и благодаря большой соревновательной практике.

Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 час.)

Теоретическая часть.

Общие требования безопасности:

К занятиям по фехтованию допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии.

На занятиях по фехтованию возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий спортивным единоборством «Фехтование» обучающиеся должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий обучающиеся должны обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- в группе должен быть порядок и дисциплина;

Требования безопасности во время занятий:

- занятия спортивным единоборством «Фехтование» в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утверждённому руководителем образовательного учреждения;
- занятия по спортивному единоборству «Фехтование» должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения всех требований и замечаний тренера-преподавателя;
- за 10-15 мин до тренировочного боя обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- выход из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно выйти из зала;
- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тема № 4. Разновидности фехтования (2 час.)

Теоретическая часть.

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

- фехтование на рапирах;

- фехтование на шпагах;
- фехтование на саблях.

Фехтование на рапирах:

рапира спортивная — колющее оружие с клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой металлической гáрдой диаметром 12 см.

Засчитываются действительными лишь уколы, нанесённые в металлизированную куртку (электрокуртку).

Поражаемая поверхность на фехтовальщике закрыта металлизированной курткой, укол в которую регистрируется цветной лампой на аппарате. Уколы в области, не закрытые металлизированной курткой, регистрируются белой лампой и считаются недействительными.

Поединок в фехтовании происходит на фехтовальной дорожке. Пересечение бойцом границы за его спиной карается штрафным уколом. При выходе бойцами за боковые границы дорожки бой останавливается, а нанесённые после этого уколы аннулируются.

Фехтование на шпагах:

шпага спортивная — колющее оружие, длиной 110 см и массой до 770 г (некоторые спортсмены используют утяжелённые клинки), гибкий стальной клинок трёхгранного сечения, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

В боях на шпагах мужчины и женщины соревнуются в отдельных турнирах. Наконечник нуждается в давлении на него, по крайней мере, в 550 г, чтобы включился регистрирующий аппарат. Уколы наносятся во все части тела спортсмена, кроме затылка. Оружие и фехтовальная дорожка изолированы от аппарата, и укол в них не регистрируется.

В фехтовании на шпагах не существует приоритета действий. Аппарат не фиксирует укол, нанесённый позже другого более чем на 0,25 с. Одновременно нанесённые уколы взаимно регистрируются и присуждаются обоим

фехтовальщикам. Лишь последние уколы в поединке при равном счёте нуждаются в повторе.

Фехтование на саблях:

сабля спортивная — рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования с клинком трапециевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г из стали, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка вверх.

Удары и уколы наносятся во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируются цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фраза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее, и бой становится гораздо более динамичным.

3.Общая физическая подготовка (80 час.)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами фехтования проводятся в спортивном

зале.

Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки.

Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4.Специальная физическая подготовка (СФП). (35 час.)

Практическая часть.

Основными **средствами специальной физической подготовки** являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:

бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив её.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

5. Основы технико-тактической подготовки. (ТТП) (24 час.)

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (20 час).

Основная задача формирования технической подготовленности сводится

к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

1. Техника атак.
2. Техника нанесения уколов.
3. Техника защиты.
4. Техника ближнего боя.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Техника атак- наиболее распространёнными приёмами выполнения атак являются выпад и шаг (или скачок) вперёд и выпад. Причём нередко предпочтение отдаётся шагу и выпад, так как начало атаки шагом менее заметно, чем скачком, не даёт противнику раннего сигнала об опасности. "Стрела" же редко применяется в атаке, ибо, несмотря на достоинства (длина), не даёт возможности полноценно продолжать схватку в случае её неудачи.

Главными средствами ведения боя являются атаки, защиты и ответы, контрзащиты и контрответы, так как основу двигательного и смыслового обыгрывания противников составляют намерения и действия, обеспечивающие реализацию принципа тактической правоты при одновременно нанесённых взаимных уколах.

Управление оружием в атаках (ответах) переводом, атаках с финтами (двойным и тройным переводом, удвоенным переводом), атака в три темпа основано на ведущих движениях кистью и пальцами в процессе быстрого

выпрямления вооружённой руки. Гарда при этом направляется только вперёд, не повторяя клинка. Движения в локтевом и плечевом суставах приводят к значительному расширению амплитуды переводов, снижению точности уколов.

Финты следует делать достаточно экономно и целенаправленно, реально угрожая противнику, вызывая его защитную реакцию. Убедительность финтов достигается быстротой, длиной и внезапностью движения клинком в определённый сектор. Выполнение нескольких финтов в атаке (ответе) наиболее сложно, поэтому в тренировке целесообразны установки на максимально малые боковые перемещения клинка, чтобы в условиях боя спортсмены не допускали значительного расширения движений оружием.

Совершенствование атак и ответов с финтами требует немалых усилий. Проблемы их освоения объясняются трудностями взаимосочетаний действий оружием атакующего (наносящего ответ) и защищающегося по скорости, амплитуде и длине. Тренировать подобные атаки (ответы) следует многократно их повторяя в ситуациях с пространственной и временной неопределённостью, из различных исходных положений оружия.

Тема № 2. Техника нанесения уколов- особое значение имеет точность нанесения уколов, особенно в атаках и ответах. При этом наиболее трудно достижение результативности ответов и контрответов, так как они совершаются, как правило, в противника, стоящего в выпаде, либо начавшего закрытие с выпада вперёд или назад. А в данных ситуациях его туловище находится в сильно наклонённом положении по отношению к клинку наносящего ответ (контрответ) рапириста, что создаёт невыгодный угол для соприкосновения с поражаемой поверхностью. Ещё труднее нанести ответ после парирования нападения, выполняемого со "стрелой", из-за резкого сокращения дистанции в момент ответа. Все это открывает возможности для создания противнику дополнительных технических трудностей за счёт профильного положения туловища в момент завершения атаки (ответа) или его наклона вперёд.

Следует, однако, иметь в виду, что во время длинного наклона туловища вперёд в процессе атаки спина и плечи становятся сектором для нанесения уколов.

Разнообразие защитных действий в поединках на рапирах, открывающее значительные возможности для маскировки их разновидностей, вынуждает спортсменов обращаться к атакам с серией переносов, которые не требуют предварительной детализации защитного намерения противника.

Эффективность же атак с серией переносов возрастает при их сочетании с вызовом противника на контратаку с цепью применения защиты и ответа по ходу сближения. В свою очередь против атак с несколькими финтами находят широкое применение контратаки, в том числе в комбинациях с защитой и ответом.

Атаки и контратаки последующего намерения, предшествующие контрзащите и контрответу, а также применяемые в разведывательных целях, обычно служат началом многоактных схваток, успешное ведение которых, а также применение в значительных объёмах нападений в наружный сектор и круговых защит во многом характеризуют высокую квалификацию спортсменов.

Тема № 3. Техника защиты- доступность применения оборонительных средств и их широкий диапазон приводят к тому, что спортсмены стремятся поставить себя в положение выполняющего ответ или контрответ. Следствием этого являются частые многотемповые схватки, состоящие из атак, защит и ответов, контрзащит и контрответов, как начинаемых преднамеренно, так и возникающих непроизвольно в ходе боя (экспромтно).

Помимо защит оружием неожиданное и быстрое сближение - также действенное средство обороны, ибо возникновение близкой дистанции в ходе атаки влечёт за собой возрастание технических трудностей для её завершения точным уколом, что нередко влечёт за собой необходимость сочетания обобщающей защиты и шага вперёд, использования встречного движения с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки (ответа),

переходящих в ближний бой, ведение которого обычно для единоборства рапиристов.

Тема № 4. Техника ближнего боя- защита с неожиданным и быстрым сближением - эффективное средство обороны, так как сокращение дистанции в момент атаки само по себе ставит перед противником дополнительные проблемы; затрудняя проникновение клинком в избранный сектор поражаемой поверхности и нанесение укола. Кроме того, целесообразны контрзащиты, совмещаемые со сближением с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки (ответа), переходящих нередко в ближний бой.

Для эффективного применения защит со сближением, овладения техникой ближнего боя нужно освоить нанесение ответов уколом прямо и переводом в условиях сближенной дистанции. Переводы выполняются в данной ситуации без выпрямления вооружённой руки, а иногда и при взятии её на себя, а ответы прямо наносятся со значительным подниманием гарды вверх или выведением её кнаружи. Сближения с целью избежать ответного укола противника сопровождаются нередко уклонением вниз, в сторону, полуповоротом к противнику, выведением гарды вверх или в сторону перед началом укола.

Тема № 5. Психологическая подготовка- предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

6. Другие виды спорта и подвижные игры (15 час.)

Практическая часть. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры задействуют всех обучающихся. Во время активности обучающиеся разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Защита крепости» на земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остаётся в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазеваётся, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

«Соревнование скороходов» на земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от неё проводят вторую линию. По сигналу тренера-преподавателя все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдёт до финиша первым.

«Завладей палкой» участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая её в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из её концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.

2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

«**Лебедь, рак и щука**» толстую верёвку или канат длиной 4-5 м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут 3-4 набивные мячи на равном расстоянии друг от друга.

Обучающихся делят на группы по 3-4 игрока в каждой по весовым категориям.

По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра.

По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает очко. Игра повторяется другой рукой.

То же делают другие группы. Повторить 2-3 раза.

Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков.

Правила: 1. Нельзя отпускать руку, держащую канат.

2. Если игрок упал, он выбывает из игры.

Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой.

Эстафеты:

«**Встречная эстафета с обручем и скакалкой**» команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперёд, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечёт линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперёд, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передаёт инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

«Носильщики» 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

«Гонка мячей под ногами» игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Три прыжка» участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идёт чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 час.)

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по фехтованию. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на бой. Анализ проведённых боев. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

8. Самостоятельная работа (8 час.)

Самостоятельная работа – организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся,

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom;
- в-контакте (организация обучения в группе «В контакте»);
- платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- промежуточная аттестация;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

10. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

11. Итоговое занятие (1 час.)

Заключительная часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию программы обучающиеся должны овладеть первоначальными понятиями «техника единоборства», «тактика единоборства», знать основные правила по фехтованию, овладеть первоначальными техническими приёмами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по фехтованию, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательные (предметные) результаты освоения программы:

- овладеть первоначальными основами знаний, умений при занятиях фехтованием;
- овладеть первоначальными техническими элементами и правилами ведения боя в фехтовании;
- овладеть первоначальными тактическими индивидуальными и командными действиями;
- овладеть приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях фехтованием.

Развивающие (метапредметные) результаты освоения программы:

- овладеть первоначальными тактическими навыками и умениями при занятиях фехтованием;
- овладеть физическими и специальными качествами;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные) результаты освоения программы:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к фехтованию, укрепление здоровья, формирование начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – фехтование, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Фехтование», пройдя индивидуальный отбор на предпрофессиональную программу

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 05 апреля 2023 года
2. Окончание - 30 декабря 2023 года.
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 30 учебные недели, общее количество – 180 часов.
4. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне – 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.
5. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00, по утвержденному расписанию.

Календарный учебный график представлен в **Таблице № 4**

Таблица № 4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Месяцы										Всего
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	
1	Введение	1									1	
2	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		2	2		8	
2.1.	<i>Правила спортивного единоборства</i>		1					1			2	
2.2.	<i>Понятие техники и тактики в фехтовании</i>			1					1		2	
2.3.	<i>Предупреждение травматизма</i>	1							1		2	
2.4.	<i>Разновидности фехтования</i>					1		1			2	
3	Общая физическая подготовка	10	10	10		8	12	10	10	10	80	
4	Специальная физическая подготовка	4	6	6		2	6	4	4	3	35	
5	Основы технико -тактической подготовки	3	4	3		1	3	4	3	3	24	
5.1	<i>Техника атак</i>	1	1				1	1		1	5	
5.2	<i>Техника нанесения уколов</i>		1	1		1		1	1		5	
5.3	<i>Техника защиты</i>	1		1			1	1		1	5	
5.4	<i>Тактика ближнего боя</i>		1			1	1	1	1		5	
5.5	<i>Психологическая подготовка</i>	1		1					1	1	4	
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	1	2		1	2	2	3	2	15	
7	Физкультурные и спортивные мероприятия		1	1				1	1		4	
8	Самостоятельная работа	1	1	1		1	1	1	1	1	8	
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий											
10	Контрольные занятия									4	4	
11	Итоговое занятие									1	1	
Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)		22	24	24		14	24	24	24	24	180	
Количество часов в неделю / количество тренировок в неделю		6 часов/ 3 раза в неделю										
Общее количество тренировок в год		90										

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по фехтованию необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице № 4.

Таблица № 4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по фехтованию.

1.	Защитный костюм	6 штук
2.	Фехтовальные дорожки	1 штука
3.	Гимнастическая стенка	2 пролёта
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Оружие (рапира, сабля, шпага)	6 штук
9.	Рулетка	1 штука

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – фехтование, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Фехтование» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, основы ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка- оценка знаний и умений применять программный материал на практике- в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Фехтование» представлена в Таблицах №5 и №6.

Таблица № 5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8
Челночный бег 3*10 (сек)	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
СФП										
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	135	130	125	120	115

Таблица №6. Основы технико-тактической подготовки (ТТП).

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Уколы (удары)</i>	Уколы (удары) в мишень за 30 сек. (кол-во раз)	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5

2.5. Методическое обеспечение программы.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приёмы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

			полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
8	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод. Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно -игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера -преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
11	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

Форма организации деятельности обучающихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили

нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных по 6 часов или 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия- по судейству, где подробно разбирается содержание правил ведения боя, боевые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по фехтованию и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам фехтования и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать

формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия

проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и её интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как

сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности

Общие требования безопасности:

- к занятиям по фехтованию допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься фехтованием;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по фехтованию возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий фехтованием обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по фехтованию в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;

- занятия по фехтованию должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 мин до тренировочного боя обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;

- особое внимание на занятиях по фехтованию, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Литература по виду спорта:

1. Булочко, К.Т. Фехтование / К.Т. Булочко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 280 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощاپов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
5. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-Х классах / В.Ф. Ломейко. Минск: Народная асвета, 1980.128 с.

6. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна.– Москва: ИЛ, 2018.-315 с.
7. Рыбалёва И. А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности/Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.
8. Тышлер Д.А., Мовелович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. 153 с
9. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация фехтования России - <http://www.rusfencing.ru/>