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

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 215-09 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фехтования»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222 часа
Год разработки Программы: 2022

Авторы-составители:
Песин Леонид Абрамович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1.Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»	10
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»	10
Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»	10
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»	14
Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»	24
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»	29
Раздел 3. Воспитательная деятельность	38
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	43
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»	50
Приложения	54
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»	54
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»	55

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения.

«Приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности», - подчеркивается в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Фехтование – это сложный, разносторонний по своему воздействию на человека вид спорта, который выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом, богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия. Универсальность фехтования заключается в том, что начать заниматься им можно в любом возрасте, с любой физической подготовкой. Занятия фехтованием укрепляют растущий организм, развивают скорость реакции, координацию, быстроту, ловкость, выносливость; способствуют развитию стратегического мышления.

Через приобщение к занятиям фехтованием решаются вопросы формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом состоит *актуальность* Программы.

Воспитательный потенциал Программы

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

В Программу включены следующие компоненты:

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

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

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

Структура Программы

Программа состоит из двух образовательных модулей, каждый из которых предполагает конкретные результаты:

1. Модуль "Основы фехтования. Фехтование 1.0". Содержание модуля направлено на знакомство обучающихся с историей, правилами и этикетом фехтования, базовыми техническими элементами (ударами, уколами) и тактическими атакующими и защитными действиями вида спорта.

2. Модуль "Основы Фехтования. Фехтование 2.0". Обучающиеся получают комплексную физическую подготовку, расширяют знания о приемах фехтования: осваивают новые элементы техники и тактики, учатся применять их в зависимости от разных условий в боевой практике; овладевают элементарными приемами судейства; принимают участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Обучение ведется с использованием специального оборудования и инвентаря.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела

учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

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

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

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

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься фехтованием и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

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

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

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

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

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

Задачи Программы:

Личностные:

- способствовать формированию ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- способствовать формированию культуры здоровья: ценностного понимания здорового и безопасного образа жизни; бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью; коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

- познакомить обучающихся с историей, правилами, этикетом фехтования, основами техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки фехтования на саблях;
- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
- **Планируемые результаты:**

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ценностное отношение к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- проявляют бережное отношение к собственному здоровью;
- проявляют морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- проявляют навыки социального поведения;
- получили развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

Обучающиеся знают:

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

Обучающиеся умеют:

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

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 2.0»

Обучающиеся знают:

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

Обучающиеся умеют:

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять, наряду с базовыми, технические элементы более высокого уровня: ложная контратака, вызов, пропуск темпа, комбинации шагов, скачков, выпадов, варианты закрытия после выпада, атаки с финтами и серией финтов, обобщённые защиты и их комбинации с контратакой;
- применять тактические действия: подготовительные, преднамеренные, преднамеренно-экспромтные и экспромтные; ведение боя на различных дистанциях в атакующих и защитных действиях; варьирование стиля боя;
- применять элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 444 часа.

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

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

Срок освоения Программы: 1 год.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

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

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»

Предмет: фехтование

№ п/п	Наименование образовательного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы фехтования. Фехтование 1.0	222	22	200
2.	Основы фехтования. Фехтование 2.0	222	11	211
	Итого:	444	33	411

Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

Предмет: фехтование

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**28**	**5**	**23**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта	1	1		
1.3	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.6	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.7	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	
1.8	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
1.9	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	4		4	
1.10	Входной контроль	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности

2	**1й тренировочный цикл**	**60**	**14**	**46**	
2.1	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.2	Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области	1	1		
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика	1	1		
2.4	Упражнения для развития силы	2		2	
2.5	Боевая стойка	2	1	1	
2.6	Упражнения для развития силы	2		2	
2.7	Шаги вперед и назад в стойке	2	1	1	
2.8	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.9	Выпад	2	1	1	
2.10	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.11	Держание оружия	2	1	1	
2.12	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.13	Нижние позиции	2	1	1	
2.14	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.15	Удары/уколы	2	1	1	
2.16	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
2.17	Атаки ударом прямо по маске	2	1	1	
2.18	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
2.19	Защиты 4 и 3	2	1	1	
2.20	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.21	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2	1	1	

2.22	Упражнения для преимущественного развития гибкости	4		4	
2.23	Сложные атаки с финтом	2	1	1	
2.24	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.25	Составление фехтовальных фраз	2	2		
2.26	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.27	Учебные бои	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**60**	**2**	**58**	
3.1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
3.2	Боевая стойка	1		1	
3.3	Правила соревнований	1	1		
3.4	Боевая стойка	1		1	
3.5	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
3.6	Боевая стойка	2		2	
3.7	Упражнения для развития силы	2		2	
3.8	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
3.9	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.10	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
3.11	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.12	Выпад	4		4	
3.13	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.14	Держание оружия	4		4	
3.15	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.16	Нижние позиции	2		2	

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

4.16	Защиты 4 и 3	2		2	
4.17	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2		2	
4.18	Сложные атаки с финтом	2		2	
4.19	Составление фехтовальных фраз	2		2	
4.20	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	6		6	
5	**Заключительный цикл**	**32**	**0**	**32**	
5.1	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
5.3	Упражнения для преимущественного развития ловкости	4		4	
5.4	Упражнения для преимущественного развития гибкости	4		4	
5.5	Повторение пройденного материала	4		4	
5.6	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	10		10	
5.7	Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	Итого:	**222**	**22**	**200**	

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

1. Подготовительный цикл (28 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

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

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

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

1.3 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

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

1.4. Мой Дворец (2 часа)

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

1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)

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

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

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

1.7 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)

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

1.8 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)

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

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

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

1.10 Входной контроль (4 часа)

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

2. 1й тренировочный цикл (60 часов)

2.1 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

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

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

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

2.3 Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика (1 час)

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

2.4 Упражнения для развития силы (2 часа)

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

2.5 Боевая стойка (2 часа)

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

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

2.6 Упражнения для развития силы (2 часа)

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

2.7 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

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

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

2.8 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

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

2.9 Выпад (2 часа)

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

Практика (1 час). Освоение техники выпада. Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди

стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

2.10 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

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

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

2.11 Держание оружия (2 часа)

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

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

2.12 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

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

2.13 Нижние позиции (2 часа)

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

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

2.14 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

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

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

2.15 Удары/уколы (2 часа)

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

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

2.16 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

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

2.17 Атаки ударом прямо по маске (2 часа)

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

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

2.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

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

2.19 Защиты 4 и 3 (2 часа)

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

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

2.20 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)

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

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

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

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

2.22 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

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

2.23 Сложные атаки с финтом (2 часа)

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

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

2.24 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

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

2.25 Составление фехтовальных фраз (2 часа)

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

2.26 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)

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

2.27 Учебные бои (8 часов)

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

3. 2й тренировочный цикл (60 часов)

3.1 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час)

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

3.2 Боевая стойка (1 час)

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

3.3 Правила соревнований (1 час)

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

3.4 Боевая стойка (1 час)

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

3.5 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

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

3.6 Боевая стойка (2 часа)

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

3.7 Упражнения для развития силы (2 часа)

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

3.8 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

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

3.9 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

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

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

3.10 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

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

3.11 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

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

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

3.12 Выпад (4 часа)

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

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

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

3.14 Держание оружия (4 часа)

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

3.15 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

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

3.16 Нижние позиции (2 часа)

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

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

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

3.18 Удары/уколы (2 часа)

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

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

Практика (4 часа). Атаки ударом прямо по маске из 4-й и 3-й позиций. Отработка переносов на мишени и с партнером. Атаки ударом с финтом из 4, 5 и 3-й

позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переносом.

3.20 Защиты 4 и 3 (4 часа)

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

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

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

3.22 Сложные атаки с финтом (4 часа)

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

3.23 Учебные бои (6 часов)

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

4. 3й тренировочный цикл (42 часа)

4.1 Режим дня юного фехтовальщика (1 час)

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

4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

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

4.3 Упражнения для развития силы (2 часа)

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

4.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

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

4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

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

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

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

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

4.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

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

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

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

4.9 Боевая стойка (2 часа)

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

4.10 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

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

4.11 Выпад (2 часа)

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

4.12 Держание оружия (2 часа)

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

4.13 Нижние позиции (2 часа)

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

4.14 Удары/уколы (2 часа)

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

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

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

4.16 Защиты 4 и 3 (2 часа)

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

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

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

4.18 Сложные атаки с финтом (2 часа)

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

4.19 Составление фехтовальных фраз (2 часа)

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

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

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

5. Заключительный цикл (32 часа)

5.1 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)

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

5.2 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)

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

5.3 Упражнения для преимущественного развития ловкости (4 часа)

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

5.4 Упражнения для преимущественного развития гибкости (4 часа)

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

5.5 Повторение пройденного материала (4 часа)

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

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

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

5.7 Промежуточная аттестация (2 часа)

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

Учебный план образовательного модуля «Основы фехтования. Фехтование 2.0»

Предмет: фехтование

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**4**	**20**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Классификация элементов техники	1	1		
1.3	Принципы биомеханики	1	1		
1.4	Упражнения для комплексного развития качеств	4		4	
1.5	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.6	Упражнения для преимущественного развития силы	4		4	
1.7	Упражнения для преимущественного развития быстроты	4		4	
1.8	Входной контроль	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**50**	**5**	**45**	
2.1	Теоретические аспекты тактики фехтования	1	1		
2.2	Упражнения для комплексного развития качеств	3		3	
2.3	Классификации технических приёмов фехтования	1	1		
2.4	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.5	Совершенствование тактических знаний	1	1		
2.6	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.7	Правила соревнований по фехтованию на саблях. Системы электрической фиксации уколов/ударов	1	1		
2.8	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.9	Упражнения для развития гибкости и ловкости	3		3	
2.10	Атаки уколом и с действием на оружие	2	1	1	
2.11	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	3		3	
2.12	Контратаки и атаки на подготовку	1		1	
2.13	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
2.14	Контратаки и атаки на подготовку	1		1	
2.15	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
2.16	Атаки с действием на оружие	1		1	
2.17	Упражнения для преимущественного развития ловкости	1		1	
2.18	Атаки с действием на оружие	1		1	
2.19	Упражнения для преимущественного развития ловкости	1		1	
2.20	Контратаки и встречные атаки	1		1	
2.21	Упражнения для преимущественного развития гибкости	1		1	
2.22	Контратаки и встречные атаки	1		1	
2.23	Упражнения для преимущественного развития гибкости	1		1	
2.24	Защиты	2		2	
2.25	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.26	Защиты	1		1	
2.27	Упражнения для преимущественного развития выносливости	1		1	

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

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

	скоростно-силовых качеств				
4.8	Контратаки и встречные атаки на подготовку	2		2	
4.9	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
4.10	Защита гардой и клинком	2		2	
4.11	Упражнения для преимущественного развития силы	2		2	
4.12	Ответные атаки ударом/уколом	2		2	
4.13	Упражнения для преимущественного развития быстроты	2		2	
4.14	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
4.15	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
4.16	Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее	4		4	
4.17	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
4.18	Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал	4		4	
4.19	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	8		8	
5	**Заключительный цикл**	**24**	**0**	**24**	
5.1	Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал	6		6	
5.3	Учебные, учебно-тренировочные,	10		10	

	контрольные бои, участие в соревнованиях				
5.4	Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)
	Итого:	**222**	**11**	**211**	

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

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

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

1.2 Классификация элементов техники (1 час)

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

1.3 Принципы биомеханики (1 час)

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

1.4 Упражнения для комплексного развития качеств (4 часа)

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

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

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

1.6 Упражнения для преимущественного развития силы (4 часа)

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

1.7 Упражнения для преимущественного развития быстроты (4 часа)

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

1.8 Входной контроль (4 часа)

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

2. 1й тренировочный цикл (50 часов)

2.1 Теоретические аспекты тактики фехтования (1 час)

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

2.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)

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

2.3 Классификации технических приёмов фехтования (1 час)

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

2.4 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

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

2.5 Совершенствование тактических знаний (1 час)

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

2.6 Упражнения для развития быстроты (1 час)

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

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

Теория (1 час). Правила присуждения ударов (уколов). Команды судей для начала и остановки боя. Ситуации с не засчитываемыми ударами. Обоюдные атаки, одновременные удары. Жестикуляция арбитра – руководителя поля боя. Подключение аппарата-электрофиксатора к электрической сети. Типичные неисправности оборудования, способы их диагностики и устранения.

2.8 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10

метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

2.9 Упражнения для развития гибкости и ловкости (3 часа)

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

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

2.10 Атаки уколом и с действием на оружие (2 часа)

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

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

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

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

2.12 Контратаки и атаки на подготовку (1 час)

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

2.13 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

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

2.14 Контратаки и атаки на подготовку (1 час)

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

2.15 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

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

2.16 Атаки с действием на оружие (1 час)

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

2.17 Упражнения для преимущественного развития ловкости (1 час)

Практика (1час). Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных

мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

2.18 Атаки с действием на оружие (1 час)

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

2.19 Упражнения для преимущественного развития ловкости (1 час)

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

2.20 Контратаки и встречные атаки (1 час)

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

2.21 Упражнения для преимущественного развития гибкости (1 час)

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

2.22 Контратаки и встречные атаки (1 час)

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

2.23 Упражнения для преимущественного развития гибкости (1 час)

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

2.24 Защиты (2 часа)

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

2.25 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)

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

2.26 Защиты (1 час)

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

2.27 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)

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

2.28 Ответные действия (2 часа)

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

2.29 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и

координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

2.30 Ответные действия (1 час)

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

2.31 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)

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

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

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

3. 2й тренировочный цикл (66 часов)

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

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

3.2 Упражнения для комплексного развития качеств (3 часа)

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

3.3 Упражнения для развития силы (2 часа)

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

3.4 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

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

3.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

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

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

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

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

3.7 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

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

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

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

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

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

3.10 Упражнения для преимущественного развития силы (3 часа)

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

3.11 Контратаки и атаки на подготовку (4 часа)

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

3.12 Упражнения для преимущественного развития быстроты (3 часа)

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

3.13 Атаки с действием на оружие (4 часа)

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

3.14 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

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

3.15 Контратаки и встречные атаки (4 часа)

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

3.16 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

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

3.17 Защита гардой и клинком (4 часа)

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

3.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

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

3.19 Ответы и ответные атаки (4 часа)

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

3.20 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

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

3.21 Упражнения для преимущественного развития выносливости (1 час)

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

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

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

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

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

4. 3й тренировочный цикл (58 часов)

4.1 Упражнения для развития силы (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

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

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

4.3 Упражнения для развития быстроты (4 часа)

Практика (4 часа). Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного предмета из

положения боевой стойки, выпада; то же из передвижений в боевой стойке. Ловля от стены теннисного мяча, брошенной сзади партнером перчатки.

4.4 Контратаки и встречные атаки на подготовку (2 часа)

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

4.5 Упражнения для развития гибкости и ловкости (4 часа)

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

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

4.6 Атаки с действием на оружие (2 часа)

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

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

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

4.8 Контратаки и встречные атаки на подготовку (2 часа)

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

4.9 Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)

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

4.10 Защита гардой и клинком (2 часа)

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

4.11 Упражнения для преимущественного развития силы (2 часа)

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

4.12 Ответные атаки ударом/уколом (2 часа)

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

4.13 Упражнения для преимущественного развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного предмета из

положения боевой стойки, выпада; то же из передвижений в боевой стойке. Ловля от стены теннисного мяча, брошенной сзади партнером перчатки.

4.14 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

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

4.15 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)

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

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

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

4.17 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

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

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

Практика (4 часа). Построение фехтовальных фраз.

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

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

5. Заключительный цикл (24 часа)

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

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

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

Практика (6 часов). Построение фехтовальных фраз.

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

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

5.4 Промежуточная аттестация (2 часа)

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

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Основы фехтования».

В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Основы фехтования» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование профессиональных интересов и предварительного выбора профессии.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Основы фехтования» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Основы фехтования» реализуется спортивном объединении «Фехтование». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью фехтовального сообщества со своими традициями, нормами и культурой.

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», Первенство спортивного объединения «Фехтование», участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Основы фехтования»

Отчетные материалы размещаются на странице объединения «Фехтование» ВКонтакте https://vk.com/fencingchel, на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/364

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Родительское собрание "Как обеспечить правильное сочетание учёбы и спорта?". Организация родительского комитета, выборы председателя	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Организационное собрание объединения, выборы старосты и актива.	Выявление лидеров	октябрь	Заметка на странице объединения ВКонтакте
3.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО ДПШ	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
4.	Организация и проведение "Новогоднего внутригруппового турнира"	Сплочение коллектива	декабрь	Заметка на странице объединения ВКонтакте
5.	Собрание родительского комитета. Организация и учёба «Клуба болельщиков»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	январь	Заметка на странице объединения

	(в сроки проведения первенств УрФО).			ВКонтакте
6.	Вечер художественной самодеятельности спортсменов и родителей	Раскрытие творческого потенциала, сплочение обучающихся и родителей	май	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
7.	Экскурсии по городам, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
9.	Участие в традиционных мероприятиях МАУДО ДПШ (праздник Чести, День рождения Дворца, Масленица, День открытых дверей, Выпускной)	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10.	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на ЗОЖ	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
11.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных сборах в рамках ЛОК	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы	июнь, август	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
12.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, формирование уважительного отношения к соперникам и товарищам по группе	В течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
13.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
14.	Организация и проведение	Изучение условий	в течение	

	индивидуальных консультаций с родителями	быта и мониторинг соблюдения режима дня	учебного года	
15.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

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

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

Промежуточная аттестация

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

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

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы фехтования»

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

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

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология, понятие о тактическом приоритете)	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы
			Приемы ведения спортивного боя							
			Боевая стойка. Держание сабли. Положение «К бою!» Приветствие	Передвижение: шаг вперёд, шаг назад, шаг-выпад, типы шагов назад	Удары в 3,4 и 5 секторы	Действия на оружие в 4 и 3 соединения	Верхние защиты	Чувство дистанции		0-5 баллов – низкий уровень (Н); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В).
1										
2										
3										
...										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;

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

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

Технико-тактические компетенции

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

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

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

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 2.0»

Протокол текущего контроля

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

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия фехтования, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины фехтования, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

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

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

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

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

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

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

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Навыки социального поведения				Навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Умеет управлять эмоциями в стрессовых ситуациях	Умеет контролировать и адекватно оценивать свои действия	Развиты навыки планирования своей работы	Умеет корректировать собственные действия в изменяющейся ситуации	Умеет нести ответственность за результаты действий
1.								
2.								
3.								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

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

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

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

Методы физической подготовки:

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

Методы технической тренировки:

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

Специфические методы обучения

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени, манекены и др

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

Тренировочные бои по заданию, когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

Тренировочные бои («вольные»), при проведении которых спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя.

Соревновательные бои, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений.

Средства физической подготовки: разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

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

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

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

Основная часть (60-70% времени)

- упражнения в одной шеренге с целью ознакомления с основными положениями и приемами фехтования; упражнения на подсобных снарядах;
- упражнения в парах, упражнения в парах со сменой партнера;
- упражнения, имеющие тактическую направленность;
- упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

- умеренный бег, ходьба;
- упражнения, связанные со спокойными ритмическими движениями;
- упражнения на гибкость, на раскрепощение мышц.
- подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

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

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
	I. Печатные пособия	
1.	Плакаты по технике фехтования	2 компл.
2.	Плакаты-афиши различных соревнований, в	40

	которых участвовали наши спортсмены	
	II. Технические средства обучения	
1.	Мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы	1
2.	Цветной принтер	1
	III. Учебно-практическое (спортивный инвентарь, оборудование)	
1.	Костюмы фехтовальные (брюки, набочник, куртка, фехтовальная обувь)	1 комплект*
2.	Учебные нагрудники	32 шт.
3.	Гетры белые	2 пары*
4.	Перчатки кожаные фехтовальные	2 шт. *
5.	Бюстгальтеры жесткие	1 шт.*
6.	Маски сабельные и шпажные	1 шт.*
7.	Электрокуртки	1 шт.*
8.	Шнуры, массы	2 шт.*
9.	Сабли и шпаги электрифицированные	2 шт.*
10.	Клинки сабельные и шпажные	По 40 шт.
11	Сабли и шпаги тренировочные	По 16 шт.
12.	Тренерская экипировка	3 комплекта
13.	Настенные мишени	16 шт.
14.	Электрофиксаторы, катушки, подводящие провода	4 компл.
15.	Слесарный инструмент	1 компл.
16	Аптечка	1 компл.
	IV. Мебель	
1.	Шкафы для хранения оборудования	5
2.	Стойки и стеллажи для оружия	2
	V. Модели (макеты)	
1.	Манекены	6 шт.

Список литературы

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека/ В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки / М.А. Годик. – М.: СААМ, 1995. – 165 с.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
4. Мидлер, М.П. Психологическая подготовка фехтовальщика/ М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 127 с.
5. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации. 2-ое издание. /Под общей редакцией А.И. Павлова// М., 2014. – 132 с.

6. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий, Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер, Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер, Д.А. Фехтование на саблях/ Д.А. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер, Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
12. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Литература для обучающихся, родителей

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

Интернет-ресурсы

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

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Основы фехтования»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования»

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:
Директор МАУДО "ДПШ"

Ю.В. Смирнова
2026 г.

Первый заместитель директора

А.А. Зельдов
2026 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2026/2027 учебный год

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					Июнь			Июль				Август			
Название ДООП	01-06 сентября	07-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-04 октября	05-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-01 ноября	02-08 ноября	09-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-06 декабря	07-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-03 января	04-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	01-07 февраля	08-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	01-07 марта	08-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-04 апреля	05-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля - 02 мая	03-09 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 -31.05.2027																																			
"Основы фехтования. Фехтование 1.0"	в	т	в	в	в	в	т	в	в	в	в	в	в	в	т	в	т	в	п	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	т	в	в	в	п	в	в	в	п											
"Основы фехтования. Фехтование 2.0"	в	т	в	в	в	в	т	в	в	в	в	в	в	в	т	в	т	в	п	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	т	в	в	в	п	в	в	в	п											

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к ДООП «Основы фехтования»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Образовательный модуль «Основы фехтования. Фехтование 1.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы фехтования. Фехтование 1.0
краткое название ДООП/модуля	Основы фехтования. Фехтование 1.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Настоящая программа знакомит детей и подростков с фехтованием – видом спорта, который способствует комплексному развитию физических качеств обучающихся, повышает стрессоустойчивость, учит логически и критически мыслить, принимать верные решения в экстремальных условиях. В процессе учебных занятий обучающиеся познакомятся с историей, правилами и этикетом фехтования, научатся наносить базовые удары и уколы, совершать атакующие и защитные действия, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Обучение ведется с использованием специального оборудования и инвентаря.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Подготовительный цикл Вводное занятие История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта Мой Дворец Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты Упражнения для комплексного развития качеств, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости Входной контроль (текущая аттестация) 1й тренировочный цикл Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика Боевая стойка Шаги вперед и назад в стойке Выпад Держание оружия Нижние позиции Удары/уколы Атаки ударом прямо по маске Защиты 4 и 3 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции

	Сложные атаки с финтом Составление фехтовальных фраз Упражнения для комплексного развития качеств, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости Учебные бои 2й тренировочный цикл Влияние физических упражнений на организм человека Боевая стойка Правила соревнований Шаги вперед и назад в стойке Выпад Держание оружия Нижние позиции Удары/уколы Атаки ударом прямо по маске и с финтом Защиты 4 и 3 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции Сложные атаки с финтом Упражнения для комплексного развития качеств, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости Учебные бои 3й тренировочный цикл Режим дня юного фехтовальщика Боевая стойка Шаги вперед и назад в стойке Выпад Держание оружия Нижние позиции Удары/уколы Атаки ударом прямо по маске и с финтом Защиты 4 и 3 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции Сложные атаки с финтом Составление фехтовальных фраз Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях Заключительный цикл Повторение пройденного материала Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	фехтование
цель и задачи	Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами фехтования.
результат	Обучающиеся знают: историю, этикет, базовые правила фехтования, основную терминологию фехтования. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности,
материальная база	Приспособленный для проведения учебных занятий зал, комплекты спортивного инвентаря (учебные нагрудники, клинки сабельные и шпажные, сабли и шпаги тренировочные, настенные мишени, электрофиксаторы, катушки, подводящие провода и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Образовательный модуль «Основы фехтования.Фехтование 2.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы фехтования. Фехтование 2.0
краткое название ДООП/модуля	Основы фехтования. Фехтование 2.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на детей, желающих продолжить обучение фехтованию. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять их в боевой практике, овладеют элементарными приемами судейства, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Подготовительный цикл Вводное занятие Классификация элементов техники Принципы биомеханики Входной контроль (текущая аттестация) 1й тренировочный цикл Теоретические аспекты тактики фехтования Классификации технических приёмов фехтования Совершенствование тактических знаний Правила соревнований по фехтованию на саблях. Системы электрической фиксации уколов/ударов Атаки уколом и с действием на оружие Контратаки и атаки на подготовку Контратаки и атаки на подготовку

	Атаки с действием на оружие Атаки с действием на оружие Контратаки и встречные атаки Защиты Защита гардой и клинком Ответные действия Упражнения для комплексного развития качеств, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях 2й тренировочный цикл Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия Контратаки и атаки на подготовку Атаки с действием на оружие Контратаки и встречные атаки Защита гардой и клинком Ответные атаки ударом/уколом Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях 3й тренировочный цикл Положение «оружие в линии», его преимущества и способы противодействия Контратаки и встречные атаки на подготовку Атаки с действием на оружие Контратаки и встречные атаки на подготовку Защита гардой и клинком Ответные атаки ударом/уколом Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал Упражнения для комплексного развития качеств, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях Заключительный цикл Повторение и совершенствование учебного материала, изученного ранее Построение фехтовальных фраз, используя пройденный материал Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	фехтование
цель и задачи	Формирование у обучающихся устойчивого интереса

	к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами фехтования.
результат	Обучающиеся знают: правила судейства, терминологию, основные методы самоконтроля при занятиях спортом. Обучающиеся умеют: разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, выполнять технические элементы более высокого уровня; применять элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике, выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Приспособленный для проведения учебных занятий зал, комплекты спортивного инвентаря (учебные нагрудники, клинки сабельные и шпажные, сабли и шпаги тренировочные, настенные мишени, электрофиксаторы, катушки, подводящие провода и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6