

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ФЕХТОВАНИЮ им. Г.И. ШВАРЦА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «01» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
Саратовской области «Спортивная школа
олимпийского резерва по фехтованию им.
Г.И. Шварца»



А.П. Литвинова

Пр. №35 «01» февраля 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: без ограничения возраста (дети и взрослые)

Срок реализации программы: бессрочно

Саратов

2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель	5
Задачи	6
Адресат программы.	6
Формы и режимы реализации программы:	7
Ожидаемые результаты	7
Учебный план и содержание программы	9
Составление учебного плана и содержание программы	9
Содержание программного материала	13
Организационно-педагогические условия реализации программы	22
Методическое обеспечение программы	22
Материально-технические условия реализации программы	32
Учебно-информационное обеспечение	34

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Фехтование» является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования ГБУДО СО «СШОР по фехтованию им. Г.И. Шварца» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана на основе:

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, Устава ГБУДО СО «СШОР по фехтованию им. Г.И. Шварца».

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

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

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, объединяя в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также спортивную деятельность обучающихся, участие в соревнованиях данного вида спорта.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и взрослых к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей.

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

Содержание Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным

возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений. Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

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

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

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

- психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие, образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

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

- теоретическая подготовка — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);

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

Содержание Программы соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям республики;

- соответствующему уровню образования;

- направленности дополнительных образовательных программ (физкультурно-спортивной);

- современным образовательным технологиям, отражённым в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей и взрослых); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчёте на каждого обучающегося);

Направлено на:

- создание условий для развития личности детей и взрослых;
- развитие мотивации личности детей и взрослых к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия детей и взрослых;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности детей и взрослых, их интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности детей и взрослых;
- укрепление психического и физического здоровья детей и взрослых;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй.

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство владения боевым холодным оружием: мечом, шпагой, рапирой, саблей, кинжалом, ножом, секирой и пр. Преподавали фехтование новобранцам-легионерам и гладиаторам в Древнем Риме. В Древней Греции фехтование было одной из основных дисциплин для детей граждан, с самого младшего возраста – 7-9 лет. В Средние века фехтование было одной из основных дисциплин в образовательной программе дворянина-рыцаря. Первоначально при фехтовании на боевых шпагах, представлявших собою длинные тонкие мечи со сложной гардой, использовались щиты, а затем и кинжалы. Только в наше время фехтование из боевого искусства превратилось в вид спорта, которое воспитывает морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость.

Спортивное фехтование – наиболее изысканный вид единоборства; в отличие от других единоборств, в фехтовании не используют ударов руками и ногами или захватов – в нем вообще нет физического контакта тел. Являясь реальным единоборством, фехтование не требует грубой физической силы и жесткости.

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

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

Вот почему общеразвивающая программа «Фехтование», направленная на гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия является актуальной.

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

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

Формулировка цели и задач программы.

Цель Программы: создать условия гармоничному физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на

здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, посредством занятия спортивным фехтованием.

Задачи

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания обучающихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека, физической подготовке;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- сформировать систему знаний основ спортивного фехтования;
- расширить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- сформировать знания о необходимой экипировке и оборудовании для фехтования;
- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;
- раскрыть значимость фехтования в сфере современного спортивного единоборства;
- обучить техническим приёмам фехтования;
- познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований в каждом из видов оружия.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Адресат программы.

Тренировочный процесс организуется в течение учебного года и рассчитан на 36 недель. На обучение по общеразвивающей программе принимаются дети дошкольного возраста (5–6 лет) и школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной спортивной подготовки (7-8 лет), а так же подростки и взрослые до 18 лет и старше.

Зачисление в СДЮСШОР на обучение по общеразвивающей программе осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя), или самого обучающегося (от 14 лет). При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах с детьми школьного возраста осуществляются на бюджетной основе в рамках государственного задания при наличии бюджетных мест и на платной основе сверх государственного задания по договорам о предоставлении платных образовательных услуг.

Формы и режимы реализации программы:

Занятия проводятся в группах. Форма обучения очная (учебно-тренировочные занятия).

Режим занятий:

- для дошкольного возраста – 72 часа (2 часа в неделю);
- для младшего школьного возраста – 144 часа (4 часа в неделю);
- для взрослых – 216 часов (6 часов в неделю).

Таблица 1.1.

Режим занятий

этап подготовки	год обучения	количество занятий в неделю	максимальная продолжительность одного занятия (час)
Спортивно-оздоровительный (для детей дошкольного возраста)	2	2	1
Спортивно-оздоровительный (для детей младшего школьного возраста)	2	2	2
Спортивно-оздоровительный (для подростков и взрослых)	весь период	3	2

Ожидаемые результаты

К концу обучения по Программе, воспитанник должен знать:

- строение и функции организма;
- популярные виды спорта и их особенности;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- основы фехтования;
- технику акробатических упражнений;
- историю фехтования, основные виды дисциплин в фехтовании;
- правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- основные виды легкоатлетических дисциплин;

- правила проведения соревнований в каждом из видов оружия.

Должен уметь:

- находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика, без оружия и с оружием;
- применять технику оборонительных и атакующих действий, техники ударов в фехтовании;
- применять технику приёмов фехтования;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание).
- Результативность освоения Программы определяется в ходе участия в соревнованиях различного уровня. Результаты фиксируются в диагностической карте.

Таблица 1.2.

Диагностическая карта освоения Программы

Дата заполнения « ____ » _____ 20__ год

тренер-преподаватель _____

(ФИО)

группа _____

(возраст обучающихся)

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

Учебный план и содержание программы

Составление учебного плана и содержание программы

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

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

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

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

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

Таблица 2.1.

Учебно-тематический план для детей дошкольного возраста

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

Ожидаемые результаты:

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

Должен уметь:

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

Таблица 2.2.

Учебно-тематический план для детей младшего школьного возраста

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы спортивного фехтования	8	2	10
3	Техника фехтования	20	2	22
4	Тактика фехтования	20	2	22
5	Боевая практика	6	2	8
6	Общая физическая подготовка	24	2	27
7	Специальная физическая подготовка	26	2	29
8	Участие в соревнованиях	6	2	8
9	Итоговое занятие	2	-	2
	итого часов	144	16	128

Ожидаемые результаты:

- к концу обучения воспитанник должен знать:
- особенности спортивного фехтования;
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных действий;
- технику выполнения атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий;
- основы тактики фехтования;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

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

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план для подростков и взрослых

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы спортивного фехтования	24	6	18
3	Техника фехтования	36	6	30
4	Тактика фехтования	36	6	30
5	Боевая практика	36	6	30
6	Общая физическая подготовка	24	2	22
7	Специальная физическая подготовка	24	2	22

8	Участие в соревнованиях	32	6	26
9	Итоговое занятие	2		2
	итого часов:	216	36	180

Ожидаемые результаты:

- обучающийся должен знать:
- особенности спортивного фехтования :
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных действий;
- технику выполнения атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- сохранение расстояния между участниками боя;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий;
- основы тактики фехтования;
- комплексные тактические характеристики;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

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

Таблица 2.4.

Соотношение объемов тренировочного процесса

Начало учебного года	- 15 октября для обучающихся на этапе спортивного оздоровления
Количество учебных недель	- 36 недель - для групп СО

Окончание учебного года	31 мая — обучающиеся групп СО		
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий		
Возраст обучающихся	спортивно-оздоровительный этап		
	дошкольники (5-6 лет)	младший школьный возраст (7-8 лет)	подростки и взрослые до 18 лет и старше
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)	1	2	2
Количество тренировочных занятий в неделю	2	2	3
Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация)	май		
Участие в соревнованиях	сентябрь-май в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий		
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям в СДЮСШОР и участия в соревнованиях)	1. август 2. февраль		

Содержание программного материала

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

Формы и методы проведения занятий:

Программа предусматривает использование следующих методов в работе с обучающимися:

- работа по образцу;
- беседа;
- лекция;
- демонстрация слайдов;
- рассматривание иллюстраций и другие.

В процессе реализации Программы используются следующие формы проведения занятий:

- тренировка;
- тренировочный сбор;
- соревнования.

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

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

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

Таблица 2.5.

Программный материал для практических занятий

содержание занятий	спортивно-оздоровительный этап		
	дошкольники	мл.школьники	взрослые
теоретическая подготовка:			
Гигиена фехтовальщика. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	+	+	+
Закаливание организма	+	+	+
Зарождение и история развития фехтования	+	+	+
Самоконтроль в процессе занятий спортом	+	+	+
Правила и организация соревнований по фехтованию			
техническая подготовка			
приемы передвижений:	+	+	+
Держание оружия	+	+	+
Боевая стойка	+	+	+
Шаг вперед	+	+	+
Шаг назад	+	+	+

Серия шагов вперед	+	+	+
Серия шагов назад	+	+	+
Полувывпад	+	+	+
Закрытие из полувывпада назад	+	+	+
Салют	+	+	+
изучение позиций в защите:			
Позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика	+	+	+
Позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика	+	+	+
Позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика	+	+	+
Шаг вперед - полувывпад	+	+	+
перемена позиций в защите:			
Из 3-й в 4-ю	+	+	+
Из 4-й в 3-ю	+	+	+
Из 3-й в 5-ю	+	+	+
Удар по маске стоя на месте (с шагом)	+	+	+
Удар по правому боку на месте (с шагом)	+	+	+
Удар по левому боку на месте (с шагом)	+	+	+
атака с ударом:			
В 5-ю позицию	+	+	+
В 4-ю позицию	+	+	+
В 3-ю позицию	+	+	+
атака с ударом и переносом:			
В 5-ю позицию	+	+	+
В 4-ю позицию	+	+	+
В 3-ю позицию	+	+	+
специальные термины:			
Сабля	+	+	+
Рукоятка	+	+	+
Гарда	+	+	+

Клинок	+	+	+
Острые клинка	+	+	+
Лезвие сабли	+	+	+
Боевая стойка	+	+	+
Дистанция	+	+	+
Атака	+	+	+
Защита	+	+	+
Ответ	+	+	+
серии приемов передвижений:			
Серия шагов вперед – назад		+	+
Полувывад – закрытие вперед		+	+
Полувывад – повторный выпад		+	+
Серия шагов вперед – выпад		+	+
Серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом		+	+
Серия повторяющихся выпадов		+	+
Серия шагов – скачок – выпад		+	+
атака:			
Атака ударом по маске с шагом – выпад		+	+
Атака ударом по левому боку – шаг – выпад		+	+
Атака ударом по правому боку – шаг – выпад		+	+
Атака с финтами с ударом в открытый сектор		+	+
Атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед		+	+
Контратака по руке с шагом вперед		+	+
Комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад		+	+
Комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника		+	+
специальные термины:			
Удар по руке		+	+

Батман (перехват)		+	+
Контрзащита		+	+
Контрответ		+	+
Боевая дорожка		+	+
Линия начала боя		+	+
Линия границы		+	+
Боковая линия		+	+
К бою готовьсь! Начинайте! Стоп!		+	+
Атаки обоюдные		+	+
Аппарат – электрофиксатор		+	+
Электрокуртка		+	+
Личный шнур (кабель)		+	+
Упр-я ОФП и СФП	+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+	+	+

Краткое содержание теоретических занятий

1. История фехтования

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

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

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

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

общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

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

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

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

5. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

6. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

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

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от соревнований (только в случае заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

7. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр обязан:

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

Техника безопасности на занятиях

Общие требования безопасности:

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведётся в журнале

учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

1. **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

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

1. **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

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

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгальтеры для женщин, для мужчин – бандаж);
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

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

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;
- вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

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

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

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

Бег на 30, 500, 1000 метров:

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

Прыжок в длину с места:

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

Подтягивание на перекладине:

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

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

Упражнение на гибкость:

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

Поднимание ног на шведской стенке:

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

Толчок ядра (4 кг):

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

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

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

Таблица 2.6.

Общая физическая подготовка (возраст 6-8 лет)

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

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

Таблица 2.7.

Общая физическая подготовка (возраст 13-15 лет)

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

Таблица 2.8.

Общая физическая подготовка (возраст 16-17 лет)

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

Таблица 2.9.

Общая физическая подготовка для женщин (возраст 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		3	4	5	3	4	5

Таблица 2.10.

Общая физическая подготовка для мужчин (возраст 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10

3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		2	3	4	2	3	4

Таблица 2.11.

Общая физическая подготовка для женщин (возраст 30-39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину	160	170	185	150	165	180

	с места (см)						
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
Кол-во видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		6	7	7	6	7	7

Таблица 2.12.

Общая физическая подготовка для мужчин (возраст 30-39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 3 км (мин,с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Кросс на 5 км по	Без учета	Без	Без	Без учета	Без	Без

	пересеченной местности	времени	учета времени	учета времени	времени	учета времени	учета времени
Кол-во видов (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		2	3	4	4	3	3

Таблица 2.13.

Общая физическая подготовка для мужчин и женщин (возраст 40-49 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	35	30	25	20

	за 1 мин)				
5.	Кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	-	-
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	5	5
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		2	2	2	2

Таблица 2.14.

Общая физическая подготовка для мужчин и женщин (возраст 50-59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
1.	Бег на 2 км (мин, с)	11.00	13.00	17.00	19.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Кросс по пересеченной местности на 2 км	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	-	-
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	5	5
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		2	2	2	2

Таблица 2.15.

Общая физическая подготовка для мужчин и женщин (возраст 60-69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		2	2

Таблица 2.16.

**Общая физическая подготовка для мужчин и женщин
(возраст 70 лет и старше)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		1	1

Оценка результатов работы:

Итоги работы по данной учебной Программе проводятся каждые три месяца в виде соревнований, командных игр, проведения эстафет, сдачи контрольных нормативов.

Главными критериями оценки работы обучающихся являются:

- высокие показатели посещаемости занятий;
- рост количественных показателей выполняемых заданий;
- активность и заинтересованность обучающихся в участии в соревнованиях.

В процессе каждого занятия тренер лично оценивает работу каждого воспитанника, подмечает успехи.

Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие фехтовального зала;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;

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

Таблица 3.1.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки

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

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

Учебно-информационное обеспечение

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.07г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 2021г.
4. Правила соревнований по фехтованию.

Учебно-методическая литература

1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.

3. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
4. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.- С 97-103.
7. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
8. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
9. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
10. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.
11. Павлов А.И., Войтов В.Г.Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. –Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.
12. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия,2000. – 228 с.119
13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.
14. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.
15. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. _ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

Список литературы для обучающихся

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
8. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
9. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
14. Тышлер Д.А, Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет