

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Фехтование»**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Авторы-составители:

**Быков А.И.**

тренер-преподаватель ДЮСШ по фехтованию

Рецензент:

**Козлов Ю.А.,** президент РСОО

«Пермская краевая Федерация фехтования»

Пермь 2021

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Направленность, цели и задачи образовательной программы .....	3
Характеристика вида спорта «фехтование» .....	5
Условия для реализации образовательной программы.....	6
Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	7
Учебный план.....	7
Календарный учебный график.....	8
План учебного процесса .....	8
Методическая часть образовательной программы.....	9
Методика реализации программы.....	9
Методические материалы .....	11
Методы выявления и отбора одаренных детей .....	15
Содержание, рабочие программы по предметным областям .....	16
Требование техники безопасности.....	37
Воспитательная работа .....	38
Кадровое обеспечение .....	41
Материально-техническое обеспечение .....	41
Перечень информационного обеспечения.....	42

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Фехтование» (далее программа) соответствует требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». В основе программы лежит дополнительная предпрофессиональная программа, реализуемая в ДЮСШ по фехтованию г.Перми (авторы-составители Закиров Р.В., Аршинов В.А.Л.) с 2010 года, утвержденная педагогическим советом МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми.

### ***Направленность, цели и задачи образовательной программы***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на физическое развитие и воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области фехтования на саблях. Программа разработана для учащихся 7-10 лет и рассчитана на освоение базового уровня фехтования в течение 2 лет. Программа предполагает подготовку учащихся к освоению углубленного уровня фехтования – спортивной подготовки, а также отбор одаренных детей для дальнейших углубленных занятий.

Фехтование – одно из направлений в спорте, которое вызывает интерес и пользуется популярностью среди современной молодежи. 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. Этот вид спорта помогает повысить уровень интеллектуальных способностей, функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты и координации движений, прыгучести, двигательной памяти и тактического мышления. Все это делает программу по фехтованию ***актуальной***.

Фехтование – это сложно координационный вид спортивного единоборства. Для того чтобы овладеть фехтованием юным спортсменам необходимо пройти многолетний путь технико-тактического совершенствования, который начинается с юных лет. 7-10 лет – наиболее приемлемый возраст для начала занятий фехтованием. В процессе занятий не только гармонизируется физическое развитие и формируются жизненно важные двигательные навыки детей, но и воспитываются морально-волевые качества юных спортсменов.

***Цель программы:*** содействие физическому развитию учащихся в процессе обучения фехтованию на саблях.

***Задачи***

**обучающие:**

- познакомить с историей развития фехтования в мире, в России, в регионе;
- обучить основам фехтования, техническим элементам и тактическим действиям;
- познакомить с правилами безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по фехтованию;
- научить играть в подвижные игры;
- познакомить с основами судейства по фехтованию;
- предоставить учащимся опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по фехтованию.

**развивающие:**

- повысить уровень физической подготовленности учащихся, функциональных возможностей организма средствами фехтования;
- способствовать развитию координации, умения ориентироваться в пространстве, развитию тактических навыков и умений фехтования;
- укрепить здоровье детей средствами общей физической подготовки;
- способствовать развитию изобретательности, логики, творческого мышления;
- формировать мотивацию к спортивным занятиям.

**воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества – дисциплинированность, уравновешенность, ответственность, решительность, смелость;
- содействовать созданию сплоченного коллектива единомышленников;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни (гигиена, закаливание, питание).

Освоение программы предусматривает приобретение учащимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления.

***Отличительная особенность программы***

Новизна программы состоит в том, что она содержит практические поурочные занятия для учащихся, осваивающих базовый уровень фехтования на саблях – стр. 26-34

Занятия в группах проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, который предусматривает определение объемов тренировочных нагрузок, постепенность их увеличения и сочетание с осваиваемым материалом программы.

При планировании работы в группах базового уровня (первый и второй год обучения) целесообразно разделить тренировочного года недельные циклы, в котором два занятия в неделю отводится преимущественно для СФП и упражнений с оружием, а одна тренировка (желательно в середине недели) решает задачи

совершенствование ОФП. Однако в подготовительной и заключительной частях большинства специализированных тренировок необходимо использование общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр на совершенствование двигательных качеств.

Боям на счет и тренировочным соревнованиям, за исключением двух-трех первых месяцев, отводится два занятия в месяц. Контрольные занятия по технической подготовке планируются каждый месяц.

В недельных циклах, используемых в летнее время, две тренировки носят преимущественную направленность на физическое развитие и специализирование двигательных качеств, подготовке к сдаче контрольных нормативов по ОФП и норм ГТО, а одна тренировка решает задачи закрепления освоенного технико-тактического материала.

Предлагаемая последовательность освоения средств ведения боя, а также соотношение занятий с различной направленностью являются лишь примерными. Главное в них - преемственность наиболее типичных для современного фехтования специализированных навыков и качеств, способствующих их переносу в соревновательные бои, формирование необходимых основ знаний и физическое развитие для ускорения процесса совершенствования в фехтовании.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности учащихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объемы использования боевой практики и упражнений физической подготовки, средств восстановления, продолжительность освоения определенных приемов, действий, специализированных умений, а также использование мероприятий, расширяющих кругозор учащихся и имеющих воспитательную направленность.

### ***Характеристика вида спорта «фехтование»***

Выделяются следующие отличительные особенности фехтования как вида спорта, подходящего для освоения на базовом уровне:

- Фехтование – один из немногих видов спорта, который практически не имеет верхней возрастной границы, тем более, если спортсмен занимается, в основном, «для себя», т.е. в досуговом режиме. Тем не менее, соревновательная деятельность создаёт положительный эмоциональный фон, способствующий повышению интереса к занятиям фехтованием.
- В фехтовании нет весовых категорий, ростовые различия играют роль, весьма опосредованную другими качествами личности спортсмена. И мальчики, и девочки фехтуют на одних и тех же видах оружия. Это создаёт благоприятные условия для организации занятий в смешанных разновозрастных и разнополых учебно-тренировочных группах.
- Занятия фехтованием имеют малую степень травмоопасности, не требуют исключительно высокой предварительной общефизической подготовки, чрезмерных тренировочных нагрузок и поэтому доступны практически всем.
- Фехтование обеспечивает не только физическое, но и интеллектуальное совершенствование спортсмена, развивая интуицию, внимание, память, мышление.

В психофизиологическом плане большое значение для человека в опасных жизненных ситуациях имеет быстрота простого и вариативного мышечного реагирования на внешние воздействия. Такая способность быстрого анализа, идентификации раздражителя и адекватного реагирования развивается при занятиях фехтованием. Эмоциональность фехтовального поединка позволяет успешно сбрасывать психологические стрессы, накапливаемые между тренировками в процессе учебы, трудовой деятельности, в межличностных и общественных конфликтных ситуациях. Традиционное благородство фехтовального поединка, наличие четких правил прививают учащимся дисциплинированность, уважение к сопернику, что накладывает общий позитивный отпечаток на моральный облик и общественное поведение человека.

Большое количество фехтовальных поединков между приблизительно равными по силам соперниками приводит к формированию разумного, взвешенного отношения к собственным победам и поражениям, которое переносится и на жизненные ситуации. Это позволяет преодолевать как уныние и растерянность при возникающих трудностях, так и безудержную эйфорию, и гордыню при успехах.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

На обучение по программе базового уровня по фехтованию принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фехтованием, сдавшие тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Продолжительность обучения на базовом уровне рассчитана на 2 года, минимальный возраст для зачисления 7 полных лет ребенка. Учебные группы формируются с учетом возраста, возможно совместное занятие групп разных годов обучения с разницей не более 1 года обучения.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения и минимальный состав групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

### ***Распределение недельной нагрузки***

год обучения	минимальный возраст зачисления	минимальный состав групп	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	всего часов в год
БУ 1-2	7	12	3	2+2+2	6	42	252

Образовательный процесс проводится в соответствии с расписанием, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора Дворца на учебный год, спортивный сезон в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха учащихся.

Продолжительность учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может превышать – более 2 часов на базовом уровне 1-2 года обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие – тренировка. Процесс обучения на занятии может быть организован с учащимися всей группы, в мини-группах, в парах и индивидуально.

Учебные занятия могут быть теоретическими и практическими, которые преобладают в учебно-тренировочном процессе. Занятия могут проходить в виде соревнований, участия в спортивных мероприятиях, тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Работа с учащимися может быть построена по индивидуальным планам.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию, позволяющему определить задачи на год, составить календарный тематический план проведения групповых тренировочных занятий. Итоги реализации программы подводятся в рамках промежуточной (середина учебного года) и итоговой (конец учебного года) аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация предполагает ...сдачу нормативов, участие в соревнованиях

Итоговая аттестация включает....

### ***Планируемые результаты***

Освоение программы предусматривает приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":***

- знание истории развития фехтования в мире, России, регионе;
- знание места и роли физической культуры в жизни человека;
- знания о соблюдении режима дня, об основах закаливания организма и здорового питания.

***В предметной области "общая физическая подготовка":***

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма учащихся;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- проявление морально-волевых качеств юных спортсменов;
- умение эффективно общаться в спортивном коллективе.

***В предметной области "вид спорта":***

- проявление физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости в соответствии со спецификой фехтования;
- овладение основами техники и тактики фехтования;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях фехтованием;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по фехтованию.

***В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":***

- знание и умение играть в подвижные игры;
- умение точно и своевременно выполнять задания на основе правил подвижных игр;
- соблюдение требований техники безопасности.

***В предметной области "развитие творческого мышления":***

- проявление изобретательности и логического мышления;
- умение сравнивать, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной учебной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать оптимальные двигательные действия.

## Учебный план

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий, отражает соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня, а также содержит:

- календарный учебный график, утверждаемый для каждой группы на учебный год (таблица 2)
- план учебного процесса (таблица 3)



Таблица 2

Год обучения	Календарный учебный график																																										Сводные данные													
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего	
БУ 1-2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	24	212	14	2		252		
Т	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2	2			2												
П	4	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4												
С																	2	2																																						
Э																																																								
=																																																								

Т – теоретические занятия    П – практические занятия    С – самостоятельная работа    Э – промежуточная аттестация    Ш – итоговая аттестация    = - каникулы

Таблица 3

### План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Распределение по годам обучения (в часах)	
		1 год	2 год
	<b>Общий объем часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>176</b>	<b>176</b>
	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	30
	Общая и специальная физическая подготовка	70	60
	Вид спорта	70	86
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
	Различные виды спорта и подвижные игры	36	30
	Развитие творческого мышления	30	34
	Судейская подготовка	10	12

## Методическое обеспечение программы

### *Методика реализации программы*

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

*Практические методы.*

При использовании *методов упражнений* деятельность учащихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те, или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов фехтования, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передвижения в стойке и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного уровня.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Программа предполагает использование в образовательном процессе ИКТ-технологий.

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, уровнем подготовленности, фехтовальщика, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий.

В современную жизнь взрослых и детей активно входят социальные сети, мессенджеры. Программа предполагает использование общения педагогов с учащимися и родителями через социальную сеть ВКонтакте, мессенджеры (вайбер, вацап, телеграм), дистанционной технологии обучения. Работа по программе включает совершенствование цифровых навыков в процессе общения с детьми и родителями.

### *Методические материалы*

Учебные занятия по своим задачам и направленности изучаемого материала планируются как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Однако обучение детей имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения различных разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две – на части в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с учащимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие большой двигательный опыт, осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимых при обучении детей.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством развития творческого мышления и специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность технических навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической подготовке.

В таблице 4 представлены минимальные показатели соревновательной деятельности по годам обучения, составленные с учетом Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»

Таблица 4

***Минимальные показатели соревновательных нагрузок  
в годичном цикле тренировочного процесса***

№ п/п	Соревновательная деятельность	Уровень программы	
		Базовый	
года обучения		1 год	2 год
1	Количество соревнований	2	3
2	Количество тренировочных боев	150	200
3	Количество соревновательных боев	10	15

Ежегодно для каждой группы учащихся тренером-преподавателем подготавливается План участия в спортивных мероприятиях в соответствии с минимальными показателями соревновательной деятельности по годам обучения.

Психологическая подготовка подразделяется на общую, которая ориентирована на физическую, техническую и тактическую подготовку юного спортсмена, и частную, которая психологически настраивает учащихся на конкретное соревнование.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*

В процессе образовательной деятельности не только готовят фехтовальщика в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

*Развитие восприятия и внимания.* Специфика фехтования как вида спорта подходит для гармоничного развития процессов восприятия и внимания у юных спортсменов: необходимость постоянного контроля дистанции в процессе поединка, подготовки своевременных защитных и атакующих действий, - всё это предъявляет повышенные требования к концентрации внимания спортсмена и развитию внимательности и остроты восприятия.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У фехтовальщиков необходимо развивать наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в ситуации дефицита времени во время фехтовального поединка; сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность фехтовальщиков как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность и настойчивость* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

*Выдержка и самообладание* выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты поединка и без колебания приводить их в исполнение.

*Инициативность и дисциплинированность* выражаются в способности спортсмена вносить в поединок творчество, не поддаваться влиянию соперника, зрителей и их действий, в умении спортсмена подчинить свои действия плану на поединок, реализуя тактику боя против различных соперников.

Эффективным средством воспитания инициативности являются различные поединки, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

### ***Примерный алгоритм проведения занятий***

***1-й вид комплексного занятия, решающего задачи физической, технической и тактической подготовки:***

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Поединки с заданиями или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**2-й вид комплексного занятия, решающего задачи физической и технической подготовки:**

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов с взаимопомощью и в контрах.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебных поединках.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

**3-й вид комплексного занятия, решающего задачи технической и тактической подготовки:**

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Освоение методики судейства фехтовальных поединков и правильного ее применения на практике;

*Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение тактических действий в поединке.
3. Игровые упражнения, направленные на реализацию тактических задумок в процессе единоборств.
4. Совершенствование технико-тактических действий в учебных поединках., судейство

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

### ***Методы выявления и отбора одаренных детей***

В целях выявления и отбора одаренных детей в ДЮСШ организуется процедура индивидуального отбора в соответствии с «Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», утв. Приказом Минспорта России от 12.09.13 г. №731.

С учетом стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» разработаны нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы, представленные в таблице 5

Таблица 5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы  
1-2 года обучения (базовый уровень, возраст 7-10 лет)

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши					Девушки				
уровень	Неуд. (0)	Д* (3)	С* (4)	В* (5)	уровень	Неуд. (0)	Д* (3)	С* (4)	В* (5)
Бег 14 м (не более 5,0 с)	Более 5,0	5,0	4,8	4,6	Бег 14 м (не более 5,2 с)	Более 5,2	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 2 х 7м (не более 8,0 с)	Более 8,0	8,0	7,8	7,6	Челночный бег 2 х 7м (не более 10,2 с)	Более 10,2	10,2	10,0	9,8
Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 минут)	Менее 6 минут	6	6 мин. 30 сек.	7	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 минут)	Менее 6 минут	6	6 мин. 30 сек.	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	6 и менее	7	8	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	3 и менее	4	6	7
<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) Неуд. – не коснулся пола В (5) – пальцами коснулся пола</p>									
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	109 и менее	110	120	130	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	99 и менее	100	110	120

\* (Д) достаточный, (С) средний, (В) высокий уровень

Для зачисления в группы базового уровня 1-2 года обучения по итогам выполнения нормативов по общей физической подготовке необходимо набрать **не менее 18 баллов в возрасте 7 лет, 22 баллов – в возрасте 8 лет, 26 баллов – в возрасте 9-10 лет.**



## *Содержание учебного плана по предметным областям*

**Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Развитие фехтования в России и за рубежом:** История развития фехтования в России. Значение и место фехтования в системе физического воспитания. Российские соревнования по фехтованию. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

**Тема 2. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, способствующих достижению высоких результатов в спорте.

**Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля

**Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, разминка, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным фехтовальщикам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов. Комплекс ГТО.

**Тема 6. Правила вида спорта «фехтование». Организация и проведение соревнований:** Изучение правил фехтования. Права и обязанности спортсмена. Обязанности судей. Способы судейства

**Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Аппарат-электрофиксатор. Электрокуртка. Оружие. Личный шнур. Требования к спортивной экипировке и обуви, уход за ними.

**Тема 8. Охрана труда и техника безопасности.**

Требования к спортивной одежде, защитной экипировке спортсмена. Безопасное использование электрооборудования. Обязанности обучающихся на занятии.

### *Предметная область «Общая физическая подготовка»*

Проявление двигательных способностей, требуемых для овладения фехтованием, рассматривается в совокупности с системой упражнений, направленных на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение их уровня обеспечивается средствами общей и специальной направленности, необходимость взаимосвязанного применения которых вытекает из объективных закономерностей, определяющих зависимость спортивных достижений от двигательной подготовленности спортсмена. Такое положение, в частности, реализуется на основе взаимодействия систем, органов и функций организма, а также различных двигательных навыков и умений.

Физическая подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке. При этом содержание занятий должно охватывать довольно широкий круг разновидностей передвижений.

Формирование важных для фехтования двигательных качеств достигается использованием средств физической подготовки, ориентированных на предельную степень их совершенствования. При этом в процессе физической подготовки обучающихся закладывается вся совокупность двигательных средств, а для совершенствования двигательных качеств служат упражнения, воспроизводящие элементы, отдельные приемы и комбинации приемов, адекватные действиям в соревнованиях. Следовательно, для тренировки фехтовальщиков пригодны выполняемые в полном соответствии с правилами данного вида единоборства специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие направленное и дифференцированное воздействие на необходимые качества и навыки.

Главная задача использования средств физической подготовки в годичном цикле – обрести и сохранить спортивную форму, позволяющую добиться высоких спортивных результатов.

#### *Развитие и совершенствование двигательных качеств в процессе обучения юных фехтовальщиков*

Развитие и совершенствование физической подготовки юных фехтовальщиков предполагает решение ряда задач, важное место среди которых отводится укреплению здоровья, созданию основ для успешного овладения типовым составом технико-тактических средств, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, достижения высокого уровня тренированности.

На 1-2 году обучения почти все учебное время отводится игровым формам физических упражнений, способствующих совершенствованию двигательных свойств, укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей обучающихся.

Специальная подготовка в этом возрасте ограничивается освоением технико-тактической сущности основных положений и передвижений, а объемы нагрузок невелики.

Учебный процесс направлен на возможно более быстрое овладение технико-тактическими компонентами ведения боя в соответствии с особенностями соревновательной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности направлено, прежде всего, на повышение функциональных возможностей, определяющих дальнейшее наращивание темпов и качеств освоения техники и тактики ведения поединков.

Тренировочный процесс направлен на совершенствование таких двигательных качеств, как быстрота, динамическая сила (прыгучесть) и гибкость, сила мышц кистей рук, особенно у девочек. Не менее важно использовать упражнения, совершенствующие координационные способности (ловкость). По мере овладения приемами со сложной двигательной структурой, успешная реализация которых в поединке возможна при выполнении их с высокой скоростью, повышаются требования к двигательной координации. В свою очередь, совершенствуя на данном этапе подготовки быстроту, следует выделять одно из ее проявлений – максимальный темп движений.

### ***Предметная область «Вид спорта (фехтование)»***

*Основная направленность тренировки* – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

В практике организации обучения фехтованию детей 7-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требуют проявления внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки, и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

Специальные термины.

Клинок, рукоятка, гарда, гайка.  
Острие клинка, лезвие клинка.  
Боевая стойка.  
Шаг вперед, назад.  
Выпад (полувывпад), закрывание назад.  
Показ удара по маске.  
Удар по маске в сабле.  
Удары по правому, левому боку.  
Позиция 5-я, 4-я, 3-я  
Перемена позиций.  
Соединение 3-е  
Соединение 4-е  
Перемена соединений  
Салют (приветствие)  
Дистанция.  
Атака, защита.  
Перевод.  
Батман.  
Ответ.  
Финт.

Специализированные положения, приемы передвижений

Положение с оружием в строю: команды «Равняйсь», «Смирно»  
Салют оружием  
Держание оружия.  
Боевая стойка.  
Шаг вперед, назад. Серия шагов вперед, назад.  
Полувывпад с закрыванием назад.  
Позиция 3-я  
Позиция 4-я  
Позиция 5-я  
Соединение 3-е  
Соединение 4-е  
Шаг вперед и полувывпад.

Специализированные движения оружием

Имитация укола прямо из 3-ей позиции, стоя на месте ударов по маске, по левому боку и по правому боку.

Имитация ударов прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении удара по маске.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации удара по маске

Перемены позиций: 3-4, 4-3, 3-5.

Перемены соединений: из 3-го в 4-е, из 4-го в 3-е.

Удар по маске стоя на месте (с полувывпадом).

Удар по правому (левому) боку стоя на месте (с полувывпадом).

Удар переносом по правому (левому) боку стоя на месте (с полувывпадом).

Атака ударом по маске (по правому, левому боку) с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Защита 3-я, 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 3-я, 4-я с выбором и ответом ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением к удару по правому боку с серией шагов вперед и полувывпадом.

Атака ударом по маске и переключением к 4 защите с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с полувывпадом (с серией шагов вперед и полувывпадом).

Защита 5-я без ответа.

Атака – удар переносом по левому (правому) боку с выбором, реагируя на сближение партнера и попытку входа в соединение.

### Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.

Выпад с высоким конечным положением тела и небольшим наклоном туловища вперед.

Полувывпад и закрывание вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед (назад) и выпад.

Серия шагов назад, шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед, шаг вперед и выпад.

### Тактические компоненты выполнения действий

Выбор момента и принятия решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами)

Закрывание назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника.

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника.

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому (левому) боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение.

### Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрывание с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Часть тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие, как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов (ударов) для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между

упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта (приветствия) и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера о время выполнения упражнений. Осваиваются тактические установки на применение:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучающимся, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начала схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательность владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки противника. При этом обучающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических сюжетов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- применить защиту против простой атаки противника;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для обучающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны.

### Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявления активности в занятиях спортом.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры. Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.



***Предметная область***  
***«Средства из различных видов спорта и подвижных игр»***

При проведении спортивных и подвижных игр на первых годах обучения надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям среды и быструю утомляемость. Большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому, физическую нагрузку во время подвижных игр необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у обучающихся еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами.

Дети этого возраста ярче воспринимают и лучше усваивают всего, что видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет им успешно усваивать усложненные правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые тренером.

Правила игры необходимо излагать кратко, поскольку обучающиеся стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание быстрее начать игру. Можно рассказать об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствуют творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда обучающиеся невнимательны или, когда им нужен отдых после физической нагрузки.

*Примерные подвижные игры .*

- «Кто подходил?»
- «Космонавты»
- «Караси и щука»

- «Белые медведи»
- «Совушка»
- «Два Мороза»
- «Волки во рву»
- «Мяч на полу»
- «Передача мячей в колоннах»
- «Гуси-лебеди»
- «Команда быстроногих»
- «Эстафета зверей»
- «Вызов номеров»
- «Лиса и куры»
- «Сети»
- «Кто дальше бросит?»
- «Метко в цель»
- «Шишки, желуди, орехи»
- «Альпинисты»
- «Прыжки по полоскам»
- «Кто обгонит?»
- «Попади в мяч»

### *Предметная область «Развитие творческого мышления»*

Бои с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой. Импровизации при составлении фехтовальных фраз.

Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений, бои с соперниками с отвлечением внимания. Бой с двумя соперниками сразу.

Практические поурочные занятия для учащихся первого года обучения

1. Теория. Характеристика фехтования как вида спорта. Фехтование в России. Выдающиеся российские фехтовальщики.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Эстафеты. Подвижные игры.
3. Боевая стойка. Шаг вперед и шаг назад.
4. Строеие сабли. Держание сабли. Позиция 3-я. Шаги вперед и назад.
5. Комплекс ОРУ с координационными лестницами (КЛ). Подвижные игры. Эстафеты.
6. Шаги вперед и назад, выпад. Ознакомление с маневрированием.
7. Шаг и выпад. Позиция 4-я.
8. Подвижные игры. Комплекс ОРУ для развития силы ног.
9. Шаги вперед и назад. Выпад. Перемена позиций 3-4,4-3 с шагом назад.
10. Маневрирование. Игра в передвижении «Два движения» без оружия.
11. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ, развитие быстроты.

12. Удар по маске, стоя на месте, с шагом вперед, с выпадом.
13. Удар по маске с шагом и выпадом. Маневрирование.
14. Подвижные игры. Комплекс ОРУ для развития быстроты, упражнения на КЛ
15. Ознакомление с атакой ударом по маске с выпадом на бездействующего противника. Позиция 5-я
16. Атака ударом по маске выпадом на отступающего противника.
17. Эстафеты, подвижные игры. Комплекс с КЛ, развитие силы.
18. Ознакомление с ударами по правому и левому боку с выпадом.
19. Удары по маске, правому и левому боку переносом в открывающийся сектор.
20. Подвижные игры. Комплекс ОРУ для развития силы.
21. Ознакомление с ударом по маске, правому и левому боку выпадом на контратакующего противника.
22. Защиты 3-я и 4-я с выбором стоя на месте и ответ ударом по маске.
23. Эстафеты, подвижные игры . Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (ГП)
24. Совершенствование защит 4-й и 3-й с выбором, стоя на месте и шагом назад и ответом ударом по маске.
25. Ознакомление с 5-й преднамеренной защитой с шагом назад и ответом по маске, правому и левому бокам.
26. Подвижные игры, эстафеты. Комплекс ОРУ со скакалками.
27. Обзорное занятие. Боевая стойка. Позиция 3-я,4-я,5-я. Перемена позиций 3-4,4-3. Шаги вперед и назад. Выпад. Шаг и выпад. Удар по маске. Удары с выбором по правому и левому боку.
28. Ознакомление с правилами ведения боя. «Право атаки и право ответа». Определение победителя и ритуал фехтовального поединка (салют,смена мест, рукопожатие после окончания поединка). Пробный тренировочный бой с присуждением ударов и анализом действий спортсменов.
29. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ и ГП.
30. Удары по маске с шагом и выпадом со средней дистанции с максимальной частотой движения ногами.
31. Серия шагов вперед и назад с максимальной частотой движений и сохранением боевой стойки. Теория выступление российских фехтовальщиков в Рио-2016.
32. Комплекс ОРУ для развития гибкости. Подвижные игры.
33. Атаки с шагом и выпадом с финтами и выбором ударом по правому и левому боку на контратакующего противника. Совершенствование экспромтного применения 3-й и 4-й защит в ситуации взаимоисключающего выбора.
34. Удары по маске, правому и левому боку коротким выпадом с максимальной быстротой.
35. Учебно-тренировочные бои с установкой сохранения дальней дистанции ,применение защит с обязательным ответом.
36. Подвижные игры, челночный бег. Комплекс ОРУ с КЛ
37. Ознакомление с батманом в 4-е соединение. Атаки с действием наружи с дальней дистанции. Тактическая правота. Применение батмана в защитных действиях.

38. Ознакомление с выполнением целенаправленных финтов по правому и левому боку с шагом и выпадом из положения с опущенным оружием.
39. Эстафеты, подвижные игры. Комплекс ОРУ со скакалками и ГП.
40. Совершенствование атаки с шагом и выпадом с финтами и выбором с ударом по правому или левому боку.
41. Подготавливающие нападения с угрозой нанесения удара по руке.
42. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ. Развитие быстроты и координации
43. Контрольное занятие по технической подготовке. Выполнение комбинаций передвижений со сменой позиций. Проверка правильности начальных и конечных положений.
44. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с ГП, развитие гибкости и быстроты.
45. Защиты с переключением и ответом в открывающийся сектор.
46. Не реагировать на ложные короткие нападения противника с дальней дистанции. Теория: фехтовальные поединки в фильмах и спектаклях
47. Самостоятельные учебно-тренировочные бои в пульках с последующим анализом тренера.
48. Комплекс ОРУ с КЛ. Развитие силы, координации. Подвижные игры.
49. Подготавливающие сближение и отступление с шагами с переменной позиции из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю. Экспромтные защиты 3-я и 4-я с выбором.
50. Вызовы глубоким сближением простых атак в определенный сектор для применения прямой защиты и ответа.
51. Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты. Развитие гибкости и координации.
52. Разведка конкретных защит ложным нападением в определенный сектор.
53. Атака с выпадом ударом по маске с задачей не реагировать на одновременные встречные удары по маске.
54. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ. Развитие скорости и координации.
55. Атаки выпадом в руку с подготовкой дистанции ложными сближениями с задачей вызова контратаки в руку.
56. Умение предвосхищать глубину атаки шагом и выпадом на неожиданно отступающего противника.
57. Комплекс ОРУ с ГП. Эстафеты. Развитие силы и координации.
58. Обзорное занятие по ранее изученному материалу.
59. Самостоятельные тренировочные бои. Наблюдение тренера с акцентом внимания на индивидуальные особенности ведения поединков, применение действий.
60. Подвижные игры. Мини-футбол с резиновым мячом.
61. Шаги с максимальной частотой с ударом и без удара по маске
62. Учебно-тренировочные бои. Чередование простых атак и атак с финтами.
63. Комплекс ОРУ с КЛ. Мини-футбол с резиновым мячом.
64. Атаки на подготовку ударом по маске на резко сближающегося противника.
65. Преднамеренно парировать с шагом назад нападения в определенный сектор и нанести ответ в открытый сектор.
66. Подвижные игры. Мини-футбол с резиновым мячом

67. Совершенствование батмана в 4-е соединение, перехвата и ударной 4-й защиты из соединения и из положения оружия вне соединения.
68. Совершенствование защитных действий в ситуации, когда обороняющийся стоит на границе дорожки.
69. Подвижные игры. Развитие быстроты и гибкости. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
70. Совершенствование атак в ситуациях излишне глубокого сближения противника, применение подготавливающих действий клинка.
71. Ознакомление с особенностями ведения боя с левой.
72. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
73. Прыжковый выпад с высоким конечным положением центра тяжести.
74. Закрытие назад с выпада в боевую стойку в прыжковой технике с приземлением на сзади стоящую ногу.
75. Обзорный урок по ранее изученному материалу.
76. Учебно-тренировочные бои с равномерным применением атак и защит на 1.2 и 3 удара.
77. Соревновательные бои на первенство учебно-тренировочной группы.
78. Атаки на неожиданно сближающегося и контратакующего противника, предвосхищая момент нанесения удара. Теория: личная гигиена, закаливание, режим дня.
79. Подвижные игры. Комплекс с КЛ. Мини-футбол.
80. Маскировка атак и защит с ответами шагами назад и вперед, переменной позиции, показ удара. Собеседование по разделам теории и судейства.
81. Разведка глубины и быстроты отступления противником для применения основных атак, глубину сближений для применения атак на подготовку.
82. Эстафеты. Комплекс ОРУ с ГП. Развитие силы и координации.
83. Обзорное занятие по ранее изученным темам.
84. Прием контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
85. Соревновательные бои на первенство ДЮСШ среди новичков.
86. Разбор результатов соревнований. Выделение сильных и слабых сторон каждого спортсмена.
87. Подвижные игры. Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты и гибкости.
88. Контратаки по руке с отступлением
89. Контратаки по маске со сближением на активно атакующего противника.
90. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с ГП.
91. Противодействие контратакам применением атак нужной глубины.
92. Переключение с коротких атак на длинные, с прямых на атаки с финтами.
93. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с КЛ. Мини-футбол.
94. Вызовы сближением для применения защиты и нанесением ответа от простых атак на подготовку.
95. Атаки с переключением к удлинению нападения на неожиданно отступающего противника.

96. Подвижные игры. Развитие быстроты и координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
97. Атаки с выбором в открывающийся сектор.
98. Защиты с выбором шагами назад. Преднамеренные и экспромтные защиты.
99. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Мини-футбол.
100. Совершенствование отступления серий шагов после выполнения шага и выпада.
101. Выполнение атак с различным темпом и глубиной.
102. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Мини-футбол.
103. Эстафеты. Развитие силы и координации.
104. Выполнение шага и выпада с максимальной скоростью.
105. Кросс в среднем темпе до 15 минут. Комплекс ОРУ с КЛ.
106. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Мини-футбол.
107. Парирование простых атак с шагом назад.
108. Кросс в среднем темпе 15-20 минут. Комплекс ОРУ.
109. Подвижные игры. Кросс. Мини-футбол.
110. Атаки на подготовку при резком сближении противника.
111. Кросс 15-20 минут. Комплекс ОРУ.
112. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Развитие быстроты и координации.
113. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Развитие силы и гибкости.
114. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
115. Сдача нормативов ГТО.
116. Эстафеты. Баскетбол по упрощенным правилам.
117. Подвижные игры. Развитие быстроты и координации.
118. Эстафеты. Кросс 15-20 минут. Мини-футбол.
119. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ДЮСШ
120. Сдача контрольных нормативов ДЮСШ
121. Подвижные игры. Мини-футбол
122. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
123. Подвижные игры. Кросс. Мини-футбол.
124. Подвижные игры. Кросс. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
125. Кросс. Мини-футбол. Комплекс ОРУ.
126. Кросс. Мини-футбол. Комплекс ОРУ.

### ***Практические поурочные занятия для учащихся второго года обучения***

1. Совершенствование боевой стойки, держание сабли, позиции 3-я,4-я,5-я, перемены позиций, передвижения шагами вперед и назад ,выпад. Теория: «Строение и функции организма»
2. Подвижные игры. Кросс 15-20 минут. Комплекс ОРУ с КЛ.
3. Совершенствование атак с выпадом ударом по правому и левому боку в открывающийся сектор.
4. Совершенствование простых атак на противника, контратакующего с отступлением.

5. Кросс до 20 минут. Подвижные игры. Развитие силы и гибкости.
6. Совершенствование контратаки ударом по руке снаружи с шагом назад.
7. Контрзащиты после неудавшейся контратаки ударом по руке снаружи.
8. Кросс 20-25 минут. Подвижные игры. Развитие скорости и координации.
9. Простые атаки второго намерения, контрзащиты.
10. Учебно-тренировочные бои. Ведение оборонительного и наступательного боя.
11. Эстафеты. Подвижные игры. Теория «Ступени комплекса ГТО»
12. Простые атаки с максимальной частотой движения.
13. Передвижения в стойке с максимальной частотой движения, сохранение и разрыв дистанции.
14. Подвижные игры. Комплекс ОРУ со скакалками. Развитие быстроты и гибкости.
15. Контрзащиты и контрответы после ответа ударом по маске.
16. Учебно-тренировочные командные бои.
17. Подвижные игры. Эстафеты. Комплекс ОРУ с КЛ. Развитие силы и координации.
18. Обзорное занятие.
19. Контрольное занятие по технической подготовке. Задания на быстроту, глубину, на стабильность движений при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования.
20. Эстафеты. Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
21. Комбинация средств противодействия атакам с вероятностной последовательностью - контратака с ударом по руке с шагом назад, защита с выбором и ответ.
22. Комбинация атак с вероятностной последовательностью-простая атака с шагами и выпадом по маске, атака с финтами и выбором ударом по правому или левому боку.
23. Подвижные игры. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра в мини-футбол резиновым мячом.
24. Действия в атаке. Сочетание глубоких сближений, простых атак, атак с финтами, атак с батманом, ложных атак, атак ударом по руке.
25. Действия в обороне. Сочетание отступлений, ложных контратак и защит, действительных защит с ответом, контратак и глубоким отступлением, атак на подготовку.
26. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ с ГП. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
27. Обзорное занятие.
28. Ознакомление с комплексом средств противодействия противникам, ведущим оборонительный бой.
29. Подвижные игры. Развитие силы и координации. Игра в мини-футбол.
30. Совершенствование атак в ситуациях нанесения противником встречных ударов.
31. Совершенствование защит с выбором против нападений различной глубины.
32. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.

33. Умение сохранять дистанцию при неожиданных изменениях глубины нападения и маневра со стороны противника.
34. Совершенствование быстроты атак шагом и шагами выпадам.
35. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в мини-футбол.
36. Соревновательные бои на первенство группы.
37. Соревновательные бои на первенство ДЮСШ.
38. Подвижные игры. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.
39. Противодействия противникам, ведущим оборонительные поединки с применением сближений различной глубины, чередованием ложных и действительных атак.
40. Совершенствование атак с выпадом при встречных атаках со сближением.
41. Контрольные занятия по технической подготовке. Атака простая, атака с батманом, атака с финтами и выбором в открытый сектор.
42. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в мини-футбол.
43. Подготавливающие действия скачком и шагами выпад ударом по руке.
44. Совершенствование выпада с различных дистанций и закрытий вперед и назад.
45. Совершенствование преднамеренных атак с финтами на противника, находящегося в определенной позиции.
46. Подвижные игры. Развитие скорости и координации. Игра в баскетбол.
47. Совершенствование шагов и скачков различной глубины и дриблинга ударными движениями ног в боевой стойке. Теория: технико-тактический анализ действий фехтовальщика на соревнованиях.
48. Учебно-тренировочные бои. Бои с установкой на применение разнообразных подготавливающих действий.
49. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Ходьба на лыжах 3 км.
50. Совершенствование защит с переключением и ответом.
51. Обзорное занятие.
52. Подвижные игры. Эстафеты. Игра в мини-футбол.
53. Совершенствование шагов и выпада с акцентом на достижение максимальной частоты ног и прямолинейности перемещения по дорожке.
54. Совершенствование атак с переключением на различную глубину.
55. Учебно-тренировочные бои на результат с разбором репертуара спортсменов.
56. Соревновательные бои на первенство города.
57. Ходьба на лыжах 5 км. Комплекс ОРУ с КЛ.
58. Атаки с переключением от удара по правому боку к удару по левому боку.
59. Атаки с переключением от удара по левому боку к удару по правому боку.
60. Ходьба на лыжах 5 км. Комплекс ОРУ со скакалками.
61. Простые защиты с переключением.
62. Круговые защиты.
63. Подвижные игры. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.
64. Совершенствование ударов с выбором по правому или левому боку, ударов с одним финтом в открывающийся сектор, стоя на месте, с выпадом, с шагом выпадам.



65. Передвижение шагами в стойке с переменной скорости и темпа, с целью подготовить дистанцию для выполнения приема.
66. Комплекс ОРУ. Ходьба на лыжах 5 км.
67. Обзорное занятие.
68. Совершенствование серий финтов с колебанием клинка в горизонтальной плоскости.
69. Учебно-тренировочные бои. Маскировка атак ложными короткими нападениями и отступлениями.
70. Контрольное занятие по технической подготовке. Задания на выполнение многотемповых схваток из атак, защит и ответов, контрзащит и контрответов.
71. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Развитие силы и координации. Игра в баскетбол.
72. Совершенствование атак с финтами на противника, защищающегося с глубоким отступлением.
73. Совершенствование защит с переключением после ложных контратак.
74. Совершенствование контратак в руку с отступлением после ложных защит.
75. Совершенствование контратак в голову со сближением после ложных защит.
76. Обзорное занятие.
77. Эстафеты. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в мини-футбол.
78. Учебно-тренировочные бои. Установка на применение преднамеренных действий в наступлении и обороне.
79. Соревновательные бои на первенство ДЮСШ.
80. Подвижные игры. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.
81. Обоюдные атаки с максимальной частотой движения ног.
82. Раннее выпрямление руки на обоюдных атаках.
83. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Игра в мини-футбол.
84. Совершенствование техники защит со сближением на обоюдных атаках.
85. Совершенствование техники защит с разрывом дистанции на обоюдных атаках.
86. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Развитие быстроты и координации.
87. Совершенствование контрзащит и контрответов после ударов по маске.
88. Совершенствование контрзащит и контрответов после ударов по правому и левому боку.
89. Обзорное занятие по изученному технико-тактическому репертуару.
90. Учебно-тренировочные бои с разбором тактических и технических действий спортсменов.
91. Соревновательные бои на первенство учебно-тренировочной группы.
92. Подвижные игры. Эстафеты. Игра в мини-футбол.
93. Учебные бои по заданию.
94. Соревновательные бои на первенство ДЮСШ.
95. Разбор технико-тактического репертуара бойцов на прошедших соревнованиях.
96. Совершенствование заданных комбинаций передвижений и нападений .
97. Контрольное занятие по технической подготовке. Выполнение комбинаций защит и ответов, контрзащит и контрответов.
98. Учебно-тренировочные командные бои.

99. Соревновательные бои на первенство города.
100. Подвижные игры. Эстафеты. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.
101. Совершенствование комплекса средств для ведения наступательного боя.
102. Совершенствование комплекса средств для ведения оборонительного боя.
103. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в мини-футбол.
104. Совершенствование комплекса средств для ведения боя на обоюдных атаках.
105. Обзорное занятие.
106. Учебно-тренировочные бои с разбором репертуара бойцов.
107. Тренировочные командные бои.
108. Соревновательные бои на первенство края.
109. Подвижные игры. Эстафеты. Игра в баскетбол.
110. Выполнение нападений и защитных действий с максимальной скоростью.
111. Сохранение техники движений оружием, боевой стойки, передвижений, быстроты боевых действий на фоне усталости после длительных боев.
112. Учебно-тренировочные бои. Ведение боев с различной продолжительностью, на различное количество ударов.
113. Дриблинг ногами в боевой стойке с максимальной частотой движений передвижением вперед и назад.
114. Прием контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
115. Кросс 2 км. Эстафеты. Комплекс ОРУ.
116. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Развитие быстроты и гибкости.
117. Кросс 3 км. Комплекс ОРУ. Развитие силы и координации.
118. Кросс 3км. Эстафеты. Развитие быстроты и координации.
119. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Развитие быстроты и координации. Игра в мини-футбол.
120. Подготовка и сдача контрольных нормативов по ГТО.
121. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координации, быстроты и гибкости.
122. Прием контрольных нормативов по ОФП.
123. Подвижные игры. Игра в футбол.
124. Кросс 3 км. Комплекс ОРУ. Игра в баскетбол.
125. Кросс 3 км. Комплекс ОРУ. Игра в футбол.
126. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. Игра в футбол.

***Требования техники безопасности в процессе реализации образовательных программ***

Обучающиеся во время тренировочных занятий по фехтованию обязаны:

- строго выполнять указания тренера-преподавателя при работе с оружием;
- при получении фехтовального инвентаря постоянно следить за его исправностью;
- при поломке или повреждении фехтовального инвентаря прекратить тренировку и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя;
- во время судейства фехтовальных поединков находиться на безопасном расстоянии от дорожки;
- во время пауз между парными упражнениями или боями (а также после боя) держать оружие наконечником вниз;
- транспортировать оружие только в специальных чехлах;
- расписаться в журнале по ТБ о прослушанном инструктаже.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным и несоответствующим правилам техники безопасности фехтовальным инвентарем;
- брать оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- направлять оружие на партнера, находящегося без маски;
- колоть оружием в стены, пол;
- во избежание порезов применять скользящие движения невооруженной рукой вдоль клинка;
- проводить парные упражнения с оружием и поединки без защитных средств (маска, перчатка, нагрудник);
- наносить грубые удары и уколы оружием;
- передавать оружие посторонним лицам.

Обучающийся, не прошедший инструктаж по технике безопасности, не допускается к учебным занятиям с оружием.

## Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не

должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В образовательной деятельности с юными фехтовальщиками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях,

соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

*Воспитательные средства, используемые в работе:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Планирование воспитательной работы осуществляется тренером-преподавателем в форме плана воспитательной работы для каждой группы обучения. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

План воспитательной работы для каждой группы обучения содержит следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в группе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

- проведение родительских собраний по тематике воспитательной работы;
- организованное посещение физкультурно-спортивных мероприятий и праздников в городе, во время выездов в другие города;
- встречи с выдающимися спортсменами и тренерами;
- система наставничества старших учащихся над ребятами младших возрастов в рамках выездов на спортивно-оздоровительные сборы в рамках летней кампании;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

## Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Печатные пособия</b>		
1.	Плакаты по технике фехтования	2 компл.
2.	Плакаты-афиши различных соревнований, в которых участвовали наши спортсмены	40
<b>II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь, оборудование)</b>		
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	По 40 шт.
11.	Сабли 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.
<b>III. Мебель</b>		
1.	Шкафы для хранения оборудования	5
2.	Стойки и стеллажи для оружия	2

Звездочкой (\*) отмечен инвентарь, приобретаемый родителями спортсменов самостоятельно на одного учащегося.

## Список литературы

- «Двигательная подготовка фехтовальщиков», Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., 2007.
- "Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков", учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2002
- «Научно-методические проблемы спортивного фехтования», сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, под общей редакцией А.И. Павлова, 2012.
- «Обучение фехтованию» учебное пособие для вузов, Б.В. Турецкий, 2007
- «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте», Селуянов В.Н., Шестаков М.П., 2000.
- "Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)", Ю.М. Бычков, 1998.
- "Спортивное фехтование" учебник для вузов под редакцией Д.А. Тышлера, 1997.
- «Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях», монография. Тышлер Г.Д., 2008.
- "Тренировка фехтовальщиков на шпагах", Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер. 2004.
- "Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике", Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1995.
- "Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка", Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1998.
- "Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований", Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Г.Д. Тышлер, В.Я. Базаревич, 2001.
- "Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва", Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2004.
- «Фехтование», краткая спортивная энциклопедия, Штейнбах В.Л., 2005.
- «Фехтование. От новичка до чемпиона» Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- "Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка.", Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- "Физическая подготовка юных фехтовальщиков", учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 1996.
- «Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации», под общей редакцией Павлова А.И., 2007.
- «Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка», А.Д. Мовшович, 2008
- "Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения», методическое пособие, Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2010.



- "Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка", методическое пособие, Д.А. Тышлер и Л.Г. Рыжкова, 2010.
- «Фехтование», энциклопедия, М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах, 2011.

### *Аудиовизуальные средства*

- Чемпионат России
- Первенство России среди кадетов
- Кубок России по фехтованию
- Московская сабля
- Галилео
- Звон шпаг в Звенигороде
- Подготовка сборной команды России по фехтованию к Олимпиаде в Рио-де Жанейро.
- «Московская сабля», телеканал Russia Today

Данные материалы размещены на сайте Федерации фехтования России,  
YOUTUBE

### *Интернет-ресурсы*

- [www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)
- [www.fencingfuture.org](http://www.fencingfuture.org)
- [www.fie.org](http://www.fie.org)
- [www.eurofencing.info](http://www.eurofencing.info)
- [olimpians.ru](http://olimpians.ru)