

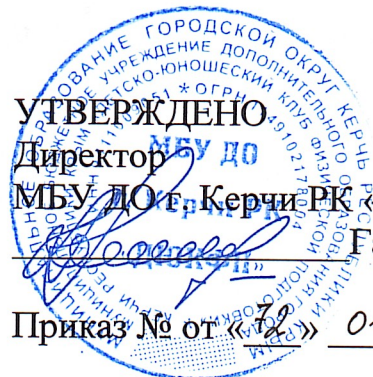
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»
Протокол № 1
от «01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»
Ганжелюк А.В.
Приказ № от «12» 01.09 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЕХТОВАНИЕ. Базовый уровень»**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы: *4 года*

Вид программы – *модифицированная*

Тип программы - *общеразвивающая*

Возраст обучающихся: *8-16 лет*

Уровень: *базовый*

Составитель: *Горлина Алла Сергеевна,
педагог дополнительного образования*

г. Керчь, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Нормативная и правовая основа программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;

21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.

24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование. Базовый уровень» (далее – Программа) является *модифицированной* и составлена на основе авторской программы «Фехтование» Горлина А.С. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Фехтование — это вид спорта, искусство, военная наука, средство воспитания юных спортсменов. Среди прочих видов спорта выделяется эстетикой, богатством истории и романтизмом. Фехтование — это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона.

В современном спортивном фехтовании существует три вида оружия - рапира, шпага и сабля. Различия между ними заключаются в правилах судейства и размерах поражаемой поверхности. Современный фехтовальный бой проводится с использованием электрооборудования для фиксации уколов.

Программа «Фехтование» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчь республики Крым «Детско-Юношеский клуб физической подготовки» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества.

Направленность – физкультурно-спортивная. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Актуальность программы обусловлена потребностью в формировании у подрастающего поколения интереса к истории своего края, патриотизма, формированию здорового образа жизни, увеличения двигательной активности, популяризации вида спорта.

Программа соответствует образовательным заказом государства в области Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» и потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Учитывая специфику дополнительного образования, осваивать программу можно с любого возраста и уровня подготовки. Программа по фехтованию

разделена на несколько этапов обучения, что дает возможность приступить к освоению программы с любого этапа, в зависимости от уровня подготовленности.

Новизна данной программы заключается в объединении спортивной подготовки и культурно-исторического воспитания. Обучающиеся осваивают технические и тактические элементы вида спорта и культуру поведения, традиции присущие фехтованию.

Отличительной особенностью программы является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как групп, так и отдельно взятых учащихся. К отличительным особенностям программы относятся:

1. обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. достижение высокого уровня спортивной подготовки в условиях спортивного клуба;

3. пристальное внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго года обучения, даже если по возрасту он младше.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Занятия фехтованием являются хорошей основой для физической подготовки и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой этого интересного вида спорта, приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтования — это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий и возрастанием требований к подготовке занимающихся.

Заинтересовать обучающихся таким редко встречающимся спорта, как фехтование. Для мотивации спортивного развития предполагается участие в соревнованиях внутри клуба, городских и республиканских.

Адресат программы: Программа ориентирована на детей в возрасте от 8 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью, по личному желанию

ребенка и заявлению родителей (законного представителя). Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 7 до 10-11 лет. Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения. Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус.

В возрасте 10-15 лет обучающиеся характеризуются *переходным возрастом* от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. В этом периоде развития, фехтование способствует стабилизации всех этих процессов.

Ведущее место в учебной деятельности у *старших школьников* занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Познавательные мотивы связаны с широкими социальными мотивами. На первый план выдвигается произвольная мотивация. Старший школьник в выборе способов деятельности руководствуется уже сознательно поставленной целью.

В старшем школьном возрасте завершается половое развитие. В физическом отношении тоже все спокойно, все функции развиты, и школьник готов к физическим и умственным нагрузкам. Главным становится поиск смысла жизни.

Обретение своей собственной позиции усиливает социальную направленность школьников. В отличие от подростков, для которых особое значение имеют их поступки, у старших школьников особое значение приобретают их взгляды и ценностные ориентации, их мнения по любому поводу. В этом и проявляется их самостоятельность. Соответственно возрастает и возможность самовоспитания. Оценивание себя и сравнение с идеалом заставляет старших школьников довольно строго относиться и к оценке своих качеств.

Обучение предполагается для учеников с устойчивой психикой, организованных и дисциплинированных. Обучающиеся могут быть разного возраста от 8 до 16 лет, девочки и мальчики. Приём в секцию производится с 15 августа до 01 сентября каждого года.

Объем и срок освоения программы-864 часа. Программа рассчитана на 4 года, 36 недель, 216 часов в год.

Таблица 1.

Объем программы «Фехтование. Базовый уровень»

Уровень обучения	Срок обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Базовый уровень	4 года обучения	15 человек	6 часов	864 часа, 216 часов в год	8-16 лет

Уровень программы – базовый.

Формы обучения учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по *очной форме обучения*, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Изучение некоторых теоретических тем возможно в дистанционной форме.

Группы формируются по 15 человек из учеников разного возраста. Занятия проводятся под руководством педагога дополнительного образования Горлиной Аллы Сергеевны, заслуженного мастера спорта УССР, стаж работы более 10 лет.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девочки и мальчики. Группа разновозрастная, формируется на весь учебный год. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. **Под разновозрастным обучением** мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Режим занятий по Программе предполагает по три занятия в неделю по 2 академических часа, перерыв по 10-15 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня, по расписанию педагога дополнительного образования.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

1.2. Цели и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию.

Цель первого года обучения: раскрытие и реализация личностного потенциала занимающегося через обучение принципам и традициям фехтования.

Цель второго года обучения: развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования устойчивого интереса к занятиям по фехтованию и здорового образа жизни.

Цель третьего года обучения: социализация и личностный рост подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками фехтования.

Цель четвертого года обучения: целостное развитие физических и психологических качеств обучающегося, творческому использованию средств фехтования в организации здорового образа жизни, отбор перспективных обучающихся для подготовки на углубленном уровне сложности обучения.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные(предметные):

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий спортом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования умений и навыков, обучение и совершенствование использования различных систем и видов физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

- обучать правильному выполнению физических упражнений, технических и тактических действий.

Воспитательные (личностные):

- прививать любовь к родному городу, к его истории;
- формировать привычку к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному культурному и физическому развитию;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

-обучать навыкам применения полученных знаний в области физкультуры и спорта в повседневной жизни;

- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности;

- вовлекать в сферу своих занятий фехтованием друзей и популяризировать этот вид спорта.

Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы ориентирована на воспитание любви к своему городу; патриотизму, сохранение традиций фехтования и привлечения к этому всех обучающихся. В процессе занятий у учеников формируется чувство ответственности, дисциплина, взаимоуважение. В соревновательной деятельности вырабатывается активность, смелость, решительность.

1.4. Содержание программы

Таблица 2.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 1 год обучения

<i>Темы раздела</i>	Всего часов	Часы теории	Часы практики	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. ТЕОРИЯ				
1.История мирового и Российского фехтования	4	4		Опрос, беседа
2.Техника и тактика фехтования на шпагах	4	4		Опрос, беседа
3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	5	5		Опрос, судейство
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3		Опрос, беседа
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	3	3		Опрос, беседа
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	3	3		Опрос, беседа
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	4	4		Опрос, беседа, практические навыки - контроль
8.Психограмма фехтования	4	4		Опрос, беседа,

				составление психограммы
9.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4	4		Опрос, беседа
Итого часов по 1 разделу:	34	34		
Раздел 2. ПРАКТИКА				
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Тестирование
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Тестирование
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	42	2	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4. Инструкторская и судейская практика.	20	2	18	Тестирование
5. Восстановительные мероприятия.	10	1	9	Тестирование, самообследование
6. Контрольно переводные испытания	10		10	Тестирование
7. Участие в соревнованиях	30		30	Итоговые результаты соревнований, присвоение разряда
Итого часов по 2 разделу:	182	9	173	
Всего часов:	216			

Содержание:

Раздел 1. Теория (34 часа):

1. История мирового фехтования, история фехтования в России: Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России. Современное состояние фехтования в России, в мире. История фехтования нашего города.

2. Техника и тактика фехтования на шпагах: Инвентарь и оборудование. Объяснение различий видов оружия Техника фехтования: Изучение боевой стойки. Постановка ног. Постановка рук. Передвижение: Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие. Изучение позиций: Позиции 4, 6, 8, 9. 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. Переводы, смены соединений. Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.

Тактика фехтования: Работа на мишени: Укол после смены соединений. Укол с приседом. Работа в парах: Дистанция: Сохранение ближней дистанции.

Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои.

3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований: Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Действия судьи на дорожке. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена: Средства личной гигиены. Способы закаливания. Средства закаливания. Режим: режим дня, режим питания, режим учебы, режим тренировок. Питание: сбалансированное питание, режим питания, диетическое питание, спортивное питание. Витамины, белки, углеводы.

5. Морально-этические и нравственные нормы поведения: поведение в общественных местах, поведение на занятиях, поведение на соревнованиях. Культура и история города. Традиции. Реконструкции исторических событий.

6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль: самоанализ состояния, переключение деятельности, ходьба и бег трусцой, плавание, массаж, баня. Техника безопасности на занятиях: поведение в зале, техника безопасности в обращении с оружием, техника безопасности тренировочного режима. Первая помощь: Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Переломы, их разновидности и первая помощь при переломах. Врачебный контроль: допуск к занятиям, диспансеризация, медицинский контроль, самообследование. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). 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. Противопоказания к массажу.

7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков: адекватность тактических решений, техника и быстрота выполнения действий. Возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой; технико-тактические компоненты действий, среди которых: скоростно-силовые характеристики выполнения приемов; время скрытого периода двигательной реакции; отсутствие предсигналов и дополнительных движений; отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи; высокие стартовые

характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника; оптимальность траектории движений и др.

8. Психограмма фехтования: Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психограммы: разнообразие замыслов; состав движений оружием и перемещений по полю боя; интеллектуальное и личностное противоборство спортсменов; постоянный дефицит времени и информации. Постоянная готовность к быстрому и точному реагированию. Интеллектуальное противоборство, развитие приспособительного навыка скоростной ориентировки, средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться, восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок: Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию; анализ техники боевых действия нападения и защиты; атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план.

Раздел 2. Практика (182):

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов):

Теория(2 часа): Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Практика(30 часов): Содержание и направленность общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: 2.1. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: 3.1. Прыжки на месте, в движении. 3.2. Прыжки с мячом. 3.3. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
4. Игры: 4.1. Салки с мячом. 4.2. Чехарда. 4.3. Захват знамени. 4.4. Пионербол. 4.5. Вышибала. 4.6. Два мяча, через сетку. 4.7. Борьба за мяч. 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры: 5.1. Футбол. 5.2. Волейбол. 5.3. Бадминтон. 5.4. Баскетбол. 5.5. Футбол теннисным мячом. 5.6. Ручной мяч.
6. Эстафеты: 6.1. Беговые. 6.2. С полосой препятствий. 6.3. Со спортивными снарядами. 6.4. На внимание. 7. Упражнения с мячом: 7.1. С набивными мячами. 7.2. С баскетбольными мячами. 7.3. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка (СФП)(30 часов):

Теория(2 часа): Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Практика(28 часов): На базовом уровне подготовки повторяют:

1. Боевая стойка. 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку. 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад. 2.1. Покачивания в выпаде. 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Специальные упражнения фехтовальщика: Теория: Специальная физическая подготовка; физические качества необходимые фехтовальщику; комплексы упражнений для развития специальных физических качеств. Практика: 1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; 2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; 3. Передвижение в боевой стойке с отягощением; 4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; 5. Максимально длинные выпады из приседа; 6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направлением; 7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих

действий; 8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; 9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток; 10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Упражнения специальной направленности:

Теория: Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Практика: 1. Серия шагов вперед и бег вперед. 2. Серия шагов назад и бег назад. 3. Бег назад и серия шагов назад. 4. Бег вперед и серия шагов вперед. 5. Серия шагов вперед и выпад. 6. Шаг вперед и «стрела». 7. Серия шагов назад и выпад. 8. Серия шагов вперед и «стрела». 9. Шаг назад и «стрела». 10. Серия шагов назад и «стрела». 11. Выпад и «стрела». 12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад. 13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. 14. Бег назад, скачок вперед и выпад. 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад. 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. 22. В боевой стойке скачки: а) вперед-назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. 23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. 27 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции. 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин. 30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом) • Атака - ремиз. • Атака - ремиз с быстрым отходом. • Атака - защита ответ. • Атака - два быстрых шага назад - выпад. • Атака - ремиз - защита ответ. • Атака - защита ответ - ремиз. • Атака - ремиз - атака. • Атака - защита ответ - атака. • С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз) 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) - выпадом; 3. Предварительно имитировать защиты; 4. Менять позиции. • На мишени: 3 раза (5 серий) 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад; 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Технико-тактическая подготовка(ТТП) (42 часа):

Теория(2 часа): Изучаемые действия и ситуации, и условия их применения. Разбор элементов техники и тактических действий.

Базовый уровень: Технические умения (1 час). Практика (19 часов): 1. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты

верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно. 2. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой». 3. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди. 4. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию. 5. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника. 6. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5–6 раз поочередно. 7. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды. 8. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

Тактические умения: Теория (1 час): Тактика в защите, тактика в нападении. Атака и контратака.

Практика(19 часов): 1. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. 2. Выполнять в парах по заданию: •2.1 Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор; •2.2 Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта; •2.3 Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора; •2.4 Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; •2.5 Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.6 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.7 Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа; •2.8 Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.9 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.10 Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит; •2.11 Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа; •2.12 Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой; •2.13 Маскировать основные атаки медленным сближением,

медленным подготавливающим нападением и отступлением; •2.14 Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку; •2.15 Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; •2.16 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 2.17 Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; •2.18 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 5.19 Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия. • Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); • Вольные бои; • Соревновательные бои.

Инструкторская и судейская практика (20 часов):

Теория (2 часа): Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Практика (18 часов): Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан: 1. Установить поступление судейского протокола. 2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам. 3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. 4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах. 5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!» Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (10 часов):

Теория(1 час): Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Практика(3часа): Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются: - оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; - ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; - регулярность гигиенических процедур; - комплексность воздействия восстановительных средств; - организация сбалансированного питания. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: - психическая реабилитация за счет физических упражнений; - эффекты корригирующих упражнений; - витаминизация; - предупреждение травматизма; - воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

6. Контрольные и переводные испытания (10 часов): Прием контрольных технико-тактических нормативов. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Участие в соревнованиях (30 часов): Участие в соревнованиях различного уровня: городских, республиканских, турнирах, проводимых по Южному федеральному округу.

Таблица 3.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 2 год обучения

<i>Темы раздела</i>	Всего часов	Часы теории	Часы практики	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. ТЕОРИЯ				
1.История мирового и Российского фехтования	4	4		Опрос, беседа
2.Техника и тактика фехтования на шпагах	4	4		Опрос, беседа
3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	5	5		Опрос, судейство
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3		Опрос, беседа
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	3	3		Опрос, беседа
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	3	3		Опрос, беседа
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	4	4		Опрос, беседа, практические навыки - контроль

8. Психограмма фехтования	4	4		Опрос, беседа, составление психограммы
9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4	4		Опрос, беседа
Итого часов по 1 разделу:	34	34		
Раздел 2. ПРАКТИКА				
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Тестирование
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Тестирование
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	42	2	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4. Инструкторская и судейская практика.	20	2	18	Тестирование
5. Восстановительные мероприятия.	10	1	9	Тестирование, самообследование
6. Контрольно переводные испытания	10		10	Тестирование
7. Участие в соревнованиях	30		30	Итоговые результаты соревнований, присвоение разряда
Итого часов по 2 разделу:	182	9	173	
Всего часов:	216			

Раздел 1. Теория (34 часа):

1. История мирового фехтования, история фехтования в России: Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России. Современное состояние фехтования в России, в мире. История фехтования нашего города.

2. Техника и тактика фехтования на шпагах: Инвентарь и оборудование. Объяснение различий видов оружия Техника фехтования: Изучение боевой стойки. Постановка ног. Постановка рук. Передвижение: Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие. Изучение позиций: Позиции 4, 6, 8, 9. 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. Переводы, смены соединений. Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.

Тактика фехтования: Работа на мишени: Укол после смены соединений. Укол с приседом. Работа в парах: Дистанция: Сохранение ближней дистанции.

Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои.

3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований: Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Действия судьи на дорожке. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена: Средства личной гигиены. Способы закаливания. Средства закаливания. Режим: режим дня, режим питания, режим учебы, режим тренировок. Питание: сбалансированное питание, режим питания, диетическое питание, спортивное питание. Витамины, белки, углеводы.

5. Морально-этические и нравственные нормы поведения: поведение в общественных местах, поведение на занятиях, поведение на соревнованиях. Культура и история города. Традиции. Реконструкции исторических событий.

6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль: самоанализ состояния, переключение деятельности, ходьба и бег трусцой, плавание, массаж, баня. Техника безопасности на занятиях: поведение в зале, техника безопасности в обращении с оружием, техника безопасности тренировочного режима. Первая помощь: Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Переломы, их разновидности и первая помощь при переломах. Врачебный контроль: допуск к занятиям, диспансеризация, медицинский контроль, самообследование. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). 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. Противопоказания к массажу.

7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков: адекватность тактических решений, техника и быстрота выполнения действий. Возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой; технико-тактические компоненты действий, среди которых: скоростно-силовые характеристики выполнения приемов; время скрытого периода двигательной реакции; отсутствие предсигналов и дополнительных движений; отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи; высокие стартовые

характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника; оптимальность траектории движений и др.

8. Психограмма фехтования: Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психограммы: разнообразие замыслов; состав движений оружием и перемещений по полю боя; интеллектуальное и личностное противоборство спортсменов; постоянный дефицит времени и информации. Постоянная готовность к быстрому и точному реагированию. Интеллектуальное противоборство, развитие приспособительного навыка скоростной ориентировки, средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться, восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок: Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию; анализ техники боевых действия нападения и защиты; атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план.

Раздел 2. Практика (182):

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов):

Теория(2 часа): Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Практика(30 часов): Содержание и направленность общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: 2.1. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: 3.1. Прыжки на месте, в движении. 3.2. Прыжки с мячом. 3.3. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
4. Игры: 4.1. Салки с мячом. 4.2. Чехарда. 4.3. Захват знамени. 4.4. Пионербол. 4.5. Вышибала. 4.6. Два мяча, через сетку. 4.7. Борьба за мяч. 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры: 5.1. Футбол. 5.2. Волейбол. 5.3. Бадминтон. 5.4. Баскетбол. 5.5. Футбол теннисным мячом. 5.6. Ручной мяч.
6. Эстафеты: 6.1. Беговые. 6.2. С полосой препятствий. 6.3. Со спортивными снарядами. 6.4. На внимание. 7. Упражнения с мячом: 7.1. С набивными мячами. 7.2. С баскетбольными мячами. 7.3. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка (СФП)(30 часов):

Теория(2 часа): Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Практика(28 часов): На базовом уровне подготовки повторяют:

1. Боевая стойка. 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку. 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад. 2.1. Покачивания в выпаде. 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Специальные упражнения фехтовальщика: Теория: Специальная физическая подготовка; физические качества необходимые фехтовальщику; комплексы упражнений для развития специальных физических качеств. Практика: 1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; 2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; 3. Передвижение в боевой стойке с отягощением; 4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; 5. Максимально длинные выпады из приседа; 6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направлением; 7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих

действий; 8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; 9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток; 10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Упражнения специальной направленности:

Теория: Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Практика: 1. Серия шагов вперед и бег вперед. 2. Серия шагов назад и бег назад. 3. Бег назад и серия шагов назад. 4. Бег вперед и серия шагов вперед. 5. Серия шагов вперед и выпад. 6. Шаг вперед и «стрела». 7. Серия шагов назад и выпад. 8. Серия шагов вперед и «стрела». 9. Шаг назад и «стрела». 10. Серия шагов назад и «стрела». 11. Выпад и «стрела». 12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад. 13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. 14. Бег назад, скачок вперед и выпад. 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад. 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. 22. В боевой стойке скачки: а) вперед-назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. 23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. 27 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции. 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин. 30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом) • Атака - ремиз. • Атака - ремиз с быстрым отходом. • Атака - защита ответ. • Атака - два быстрых шага назад - выпад. • Атака - ремиз - защита ответ. • Атака - защита ответ - ремиз. • Атака - ремиз - атака. • Атака - защита ответ - атака. • С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз) 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) - выпадом; 3. Предварительно имитировать защиты; 4. Менять позиции. • На мишени: 3 раза (5 серий) 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад; 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Технико-тактическая подготовка(ТТП) (42 часа):

Теория(2 часа): Изучаемые действия и ситуации, и условия их применения. Разбор элементов техники и тактических действий.

Базовый уровень: Технические умения (1 час). Практика (19 часов): 1. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты

верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно. 2. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой». 3. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди. 4. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию. 5. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника. 6. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5–6 раз поочередно. 7. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды. 8. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

Тактические умения: Теория (1 час): Тактика в защите, тактика в нападении. Атака и контратака.

Практика(19 часов): 1. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. 2. Выполнять в парах по заданию: •2.1 Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор; •2.2 Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта; •2.3 Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора; •2.4 Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; •2.5 Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.6 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.7 Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа; •2.8 Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.9 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.10 Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит; •2.11 Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа; •2.12 Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой; •2.13 Маскировать основные атаки медленным сближением,

медленным подготавливающим нападением и отступлением; •2.14 Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку; •2.15 Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; •2.16 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 2.17 Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; •2.18 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 5.19 Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия. • Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); • Вольные бои; • Соревновательные бои.

Инструкторская и судейская практика (20 часов):

Теория (2 часа): Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Практика (18 часов): Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан: 1. Установить поступление судейского протокола. 2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам. 3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. 4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах. 5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!» Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (10 часов):

Теория(1 час): Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Практика(3часа): Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются: - оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; - ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; - регулярность гигиенических процедур; - комплексность воздействия восстановительных средств; - организация сбалансированного питания. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: - психическая реабилитация за счет физических упражнений; - эффекты корригирующих упражнений; - витаминизация; - предупреждение травматизма; - воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

6. Контрольные и переводные испытания (10 часов): Прием контрольных технико-тактических нормативов. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Участие в соревнованиях (30 часов): Участие в соревнованиях различного уровня: городских, республиканских, турнирах, проводимых по Южному федеральному округу.

Таблица 3.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 2 год обучения

<i>Темы раздела</i>	Всего часов	Часы теории	Часы практики	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. ТЕОРИЯ				
1.История мирового и Российского фехтования	4	4		Опрос, беседа
2.Техника и тактика фехтования на шпагах	4	4		Опрос, беседа
3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	5	5		Опрос, судейство
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3		Опрос, беседа
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	3	3		Опрос, беседа
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	3	3		Опрос, беседа
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	4	4		Опрос, беседа, практические навыки - контроль

8. Психограмма фехтования	4	4		Опрос, беседа, составление психограммы
9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4	4		Опрос, беседа
Итого часов по 1 разделу:	34	34		
Раздел 2. ПРАКТИКА				
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Тестирование
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Тестирование
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	42	2	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4. Инструкторская и судейская практика.	20	2	18	Тестирование
5. Восстановительные мероприятия.	10	1	9	Тестирование, самообследование
6. Контрольно переводные испытания	10		10	Тестирование
7. Участие в соревнованиях	30		30	Итоговые результаты соревнований, присвоение разряда
Итого часов по 2 разделу:	182	9	173	
Всего часов:	216			

Раздел 1. Теория (34 часа):

1. История мирового фехтования, история фехтования в России: Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России. Современное состояние фехтования в России, в мире. История фехтования нашего города.

2. Техника и тактика фехтования на шпагах: Инвентарь и оборудование. Объяснение различий видов оружия Техника фехтования: Изучение боевой стойки. Постановка ног. Постановка рук. Передвижение: Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие. Изучение позиций: Позиции 4, 6, 8, 9. 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. Переводы, смены соединений. Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.

Тактика фехтования: Работа на мишени: Укол после смены соединений. Укол с приседом. Работа в парах: Дистанция: Сохранение ближней дистанции.

Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои.

3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований: Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Действия судьи на дорожке. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена: Средства личной гигиены. Способы закаливания. Средства закаливания. Режим: режим дня, режим питания, режим учебы, режим тренировок. Питание: сбалансированное питание, режим питания, диетическое питание, спортивное питание. Витамины, белки, углеводы.

5. Морально-этические и нравственные нормы поведения: поведение в общественных местах, поведение на занятиях, поведение на соревнованиях. Культура и история города. Традиции. Реконструкции исторических событий.

6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль: самоанализ состояния, переключение деятельности, ходьба и бег трусцой, плавание, массаж, баня. Техника безопасности на занятиях: поведение в зале, техника безопасности в обращении с оружием, техника безопасности тренировочного режима. Первая помощь: Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Переломы, их разновидности и первая помощь при переломах. Врачебный контроль: допуск к занятиям, диспансеризация, медицинский контроль, самообследование. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). 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. Противопоказания к массажу.

7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков: адекватность тактических решений, техника и быстрота выполнения действий. Возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой; технико-тактические компоненты действий, среди которых: скоростно-силовые характеристики выполнения приемов; время скрытого периода двигательной реакции; отсутствие предсигналов и дополнительных движений; отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи; высокие стартовые

характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника; оптимальность траектории движений и др.

8. Психограмма фехтования: Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психограммы: разнообразие замыслов; состав движений оружием и перемещений по полю боя; интеллектуальное и личностное противоборство спортсменов; постоянный дефицит времени и информации. Постоянная готовность к быстрому и точному реагированию. Интеллектуальное противоборство, развитие приспособительного навыка скоростной ориентировки, средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться, восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок: Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию; анализ техники боевых действия нападения и защиты; атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план.

Раздел 2. Практика (182):

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов):

Теория(2 часа): Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Практика(30 часов): Содержание и направленность общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: 2.1. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: 3.1. Прыжки на месте, в движении. 3.2. Прыжки с мячом. 3.3. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
4. Игры: 4.1. Салки с мячом. 4.2. Чехарда. 4.3. Захват знамени. 4.4. Пионербол. 4.5. Вышибала. 4.6. Два мяча, через сетку. 4.7. Борьба за мяч. 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры: 5.1. Футбол. 5.2. Волейбол. 5.3. Бадминтон. 5.4. Баскетбол. 5.5. Футбол теннисным мячом. 5.6. Ручной мяч.
6. Эстафеты: 6.1. Беговые. 6.2. С полосой препятствий. 6.3. Со спортивными снарядами. 6.4. На внимание. 7. Упражнения с мячом: 7.1. С набивными мячами. 7.2. С баскетбольными мячами. 7.3. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка (СФП)(30 часов):

Теория(2 часа): Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Практика(28 часов): На базовом уровне подготовки повторяют:

1. Боевая стойка. 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку. 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад. 2.1. Покачивания в выпаде. 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Специальные упражнения фехтовальщика: Теория: Специальная физическая подготовка; физические качества необходимые фехтовальщику; комплексы упражнений для развития специальных физических качеств. Практика: 1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; 2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; 3. Передвижение в боевой стойке с отягощением; 4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; 5. Максимально длинные выпады из приседа; 6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направлением; 7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих

действий; 8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; 9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток; 10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Упражнения специальной направленности:

Теория: Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Практика: 1. Серия шагов вперед и бег вперед. 2. Серия шагов назад и бег назад. 3. Бег назад и серия шагов назад. 4. Бег вперед и серия шагов вперед. 5. Серия шагов вперед и выпад. 6. Шаг вперед и «стрела». 7. Серия шагов назад и выпад. 8. Серия шагов вперед и «стрела». 9. Шаг назад и «стрела». 10. Серия шагов назад и «стрела». 11. Выпад и «стрела». 12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад. 13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. 14. Бег назад, скачок вперед и выпад. 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад. 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. 22. В боевой стойке скачки: а) вперед-назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. 23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. 27 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции. 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин. 30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом) • Атака - ремиз. • Атака - ремиз с быстрым отходом. • Атака - защита ответ. • Атака - два быстрых шага назад - выпад. • Атака - ремиз - защита ответ. • Атака - защита ответ - ремиз. • Атака - ремиз - атака. • Атака - защита ответ - атака. • С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз) 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) - выпадом; 3. Предварительно имитировать защиты; 4. Менять позиции. • На мишени: 3 раза (5 серий) 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад; 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Технико-тактическая подготовка(ТТП) (42 часа):

Теория(2 часа): Изучаемые действия и ситуации, и условия их применения. Разбор элементов техники и тактических действий.

Базовый уровень: Технические умения (1 час). Практика (19 часов): 1. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты

верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно. 2. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой». 3. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди. 4. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию. 5. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника. 6. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5–6 раз поочередно. 7. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды. 8. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

Тактические умения: Теория (1 час): Тактика в защите, тактика в нападении. Атака и контратака.

Практика(19 часов): 1. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. 2. Выполнять в парах по заданию: •2.1 Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор; •2.2 Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта; •2.3 Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора; •2.4 Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; •2.5 Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.6 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.7 Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа; •2.8 Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.9 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.10 Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит; •2.11 Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа; •2.12 Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой; •2.13 Маскировать основные атаки медленным сближением,

медленным подготавливающим нападением и отступлением; •2.14 Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку; •2.15 Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; •2.16 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 2.17 Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; •2.18 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 5.19 Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия. • Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); • Вольные бои; • Соревновательные бои.

Инструкторская и судейская практика (20 часов):

Теория (2 часа): Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Практика (18 часов): Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан: 1. Установить поступление судейского протокола. 2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам. 3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. 4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах. 5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!» Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (10 часов):

Теория(1 час): Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Практика(3часа): Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются: - оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; - ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; - регулярность гигиенических процедур; - комплексность воздействия восстановительных средств; - организация сбалансированного питания. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: - психическая реабилитация за счет физических упражнений; - эффекты корригирующих упражнений; - витаминизация; - предупреждение травматизма; - воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

6. Контрольные и переводные испытания (10 часов): Прием контрольных технико-тактических нормативов. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Участие в соревнованиях (30 часов): Участие в соревнованиях различного уровня: городских, республиканских, турнирах, проводимых по Южному федеральному округу.

Таблица 4.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 3 год обучения

<i>Темы раздела</i>	Всего часов	Часы теории	Часы практики	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. ТЕОРИЯ				
1.История мирового и Российского фехтования	4	4		Опрос, беседа
2.Техника и тактика фехтования на шпагах	4	4		Опрос, беседа
3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	5	5		Опрос, судейство
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3		Опрос, беседа
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	3	3		Опрос, беседа
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	3	3		Опрос, беседа
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	4	4		Опрос, беседа, практические навыки - контроль

8. Психограмма фехтования	4	4		Опрос, беседа, составление психограммы
9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4	4		Опрос, беседа
Итого часов по 1 разделу:	34	34		
Раздел 2. ПРАКТИКА				
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Тестирование
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Тестирование
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	42	2	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4. Инструкторская и судейская практика.	20	2	18	Тестирование
5. Восстановительные мероприятия.	10	1	9	Тестирование, самообследование
6. Контрольно переводные испытания	10		10	Тестирование
7. Участие в соревнованиях	30		30	Итоговые результаты соревнований, присвоение разряда
Итого часов по 2 разделу:	182	9	173	
Всего часов:	216			

Раздел 1. Теория (34 часа):

1. История мирового фехтования, история фехтования в России: Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России. Современное состояние фехтования в России, в мире. История фехтования нашего города.

2. Техника и тактика фехтования на шпагах: Инвентарь и оборудование. Объяснение различий видов оружия Техника фехтования: Изучение боевой стойки. Постановка ног. Постановка рук. Передвижение: Шаги вперед, назад. Скачки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие. Изучение позиций: Позиции 4, 6, 8, 9. 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. Переводы, смены соединений. Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.

Тактика фехтования: Работа на мишени: Укол после смены соединений. Укол с приседом. Работа в парах: Дистанция: Сохранение ближней дистанции.

Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои.

3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований: Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Действия судьи на дорожке. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена: Средства личной гигиены. Способы закаливания. Средства закаливания. Режим: режим дня, режим питания, режим учебы, режим тренировок. Питание: сбалансированное питание, режим питания, диетическое питание, спортивное питание. Витамины, белки, углеводы.

5. Морально-этические и нравственные нормы поведения: поведение в общественных местах, поведение на занятиях, поведение на соревнованиях. Культура и история города. Традиции. Реконструкции исторических событий.

6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль: самоанализ состояния, переключение деятельности, ходьба и бег трусцой, плавание, массаж, баня. Техника безопасности на занятиях: поведение в зале, техника безопасности в обращении с оружием, техника безопасности тренировочного режима. Первая помощь: Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Переломы, их разновидности и первая помощь при переломах. Врачебный контроль: допуск к занятиям, диспансеризация, медицинский контроль, самообследование. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). 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. Противопоказания к массажу.

7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков: адекватность тактических решений, техника и быстрота выполнения действий. Возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой; технико-тактические компоненты действий, среди которых: скоростно-силовые характеристики выполнения приемов; время скрытого периода двигательной реакции; отсутствие предсигналов и дополнительных движений; отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи; высокие стартовые

характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника; оптимальность траектории движений и др.

8. Психограмма фехтования: Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психограммы: разнообразие замыслов; состав движений оружием и перемещений по полю боя; интеллектуальное и личностное противоборство спортсменов; постоянный дефицит времени и информации. Постоянная готовность к быстрому и точному реагированию. Интеллектуальное противоборство, развитие приспособительного навыка скоростной ориентировки, средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться, восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок: Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию; анализ техники боевых действия нападения и защиты; атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план.

Раздел 2. Практика (182):

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов):

Теория(2 часа): Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Практика(30 часов): Содержание и направленность общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: 2.1. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: 3.1. Прыжки на месте, в движении. 3.2. Прыжки с мячом. 3.3. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
4. Игры: 4.1. Салки с мячом. 4.2. Чехарда. 4.3. Захват знамени. 4.4. Пионербол. 4.5. Вышибала. 4.6. Два мяча, через сетку. 4.7. Борьба за мяч. 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры: 5.1. Футбол. 5.2. Волейбол. 5.3. Бадминтон. 5.4. Баскетбол. 5.5. Футбол теннисным мячом. 5.6. Ручной мяч.
6. Эстафеты: 6.1. Беговые. 6.2. С полосой препятствий. 6.3. Со спортивными снарядами. 6.4. На внимание. 7. Упражнения с мячом: 7.1. С набивными мячами. 7.2. С баскетбольными мячами. 7.3. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка (СФП)(30 часов):

Теория(2 часа): Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Практика(28 часов): На базовом уровне подготовки повторяют:

1. Боевая стойка. 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку. 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правой стороны в левостороннюю и обратно по сигналу. 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад. 2.1. Покачивания в выпаде. 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Специальные упражнения фехтовальщика: Теория: Специальная физическая подготовка; физические качества необходимые фехтовальщику; комплексы упражнений для развития специальных физических качеств. Практика: 1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; 2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; 3. Передвижение в боевой стойке с отягощением; 4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; 5. Максимально длинные выпады из приседа; 6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направленности; 7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих

действий; 8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; 9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток; 10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Упражнения специальной направленности:

Теория: Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Практика: 1. Серия шагов вперед и бег вперед. 2. Серия шагов назад и бег назад. 3. Бег назад и серия шагов назад. 4. Бег вперед и серия шагов вперед. 5. Серия шагов вперед и выпад. 6. Шаг вперед и «стрела». 7. Серия шагов назад и выпад. 8. Серия шагов вперед и «стрела». 9. Шаг назад и «стрела». 10. Серия шагов назад и «стрела». 11. Выпад и «стрела». 12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад. 13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. 14. Бег назад, скачок вперед и выпад. 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад. 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. 22. В боевой стойке скачки: а) вперед-назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. 23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. 27 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции. 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин. 30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом) • Атака - ремиз. • Атака - ремиз с быстрым отходом. • Атака - защита ответ. • Атака - два быстрых шага назад - выпад. • Атака - ремиз - защита ответ. • Атака - защита ответ - ремиз. • Атака - ремиз - атака. • Атака - защита ответ - атака. • С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз) 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) - выпадом; 3. Предварительно имитировать защиты; 4. Менять позиции. • На мишени: 3 раза (5 серий) 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад; 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Технико-тактическая подготовка(ТТП) (42 часа):

Теория(2 часа): Изучаемые действия и ситуации, и условия их применения. Разбор элементов техники и тактических действий.

Базовый уровень: Технические умения (1 час). Практика (19 часов): 1. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты

верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно. 2. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой». 3. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди. 4. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию. 5. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника. 6. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5–6 раз поочередно. 7. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды. 8. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

Тактические умения: Теория (1 час): Тактика в защите, тактика в нападении. Атака и контратака.

Практика(19 часов): 1. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. 2. Выполнять в парах по заданию: •2.1 Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор; •2.2 Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта; •2.3 Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора; •2.4 Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; •2.5 Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.6 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.7 Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа; •2.8 Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.9 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.10 Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит; •2.11 Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа; •2.12 Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой; •2.13 Маскировать основные атаки медленным сближением,

медленным подготавливающим нападением и отступлением; •2.14 Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку; •2.15 Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; •2.16 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 2.17 Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; •2.18 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 5.19 Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия. • Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); • Вольные бои; • Соревновательные бои.

Инструкторская и судейская практика (20 часов):

Теория (2 часа): Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Практика (18 часов): Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан: 1. Установить поступление судейского протокола. 2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам. 3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. 4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах. 5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!» Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (10 часов):

Теория(1 час): Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Практика(3часа): Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются: - оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; - ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; - регулярность гигиенических процедур; - комплексность воздействия восстановительных средств; - организация сбалансированного питания. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: - психическая реабилитация за счет физических упражнений; - эффекты корригирующих упражнений; - витаминизация; - предупреждение травматизма; - воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

6. Контрольные и переводные испытания (10 часов): Прием контрольных технико-тактических нормативов. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Участие в соревнованиях (30 часов): Участие в соревнованиях различного уровня: городских, республиканских, турнирах, проводимых по Южному федеральному округу.

Таблица 5.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н на 4 год обучения

<i>Темы раздела</i>	Всего часов	Часы теории	Часы практики	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. ТЕОРИЯ				
1.История мирового и Российского фехтования	4	4		Опрос, беседа
2.Техника и тактика фехтования на шпагах	4	4		Опрос, беседа
3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	5	5		Опрос, судейство
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3		Опрос, беседа
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	3	3		Опрос, беседа
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	3	3		Опрос, беседа
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	4	4		Опрос, беседа, практические навыки - контроль

8. Психограмма фехтования	4	4		Опрос, беседа, составление психограммы
9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4	4		Опрос, беседа
Итого часов по 1 разделу:	34	34		
Раздел 2. ПРАКТИКА				
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Тестирование
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Тестирование
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	42	2	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4. Инструкторская и судейская практика.	20	2	18	Тестирование
5. Восстановительные мероприятия.	10	1	9	Тестирование, самообследование
6. Контрольно переводные испытания	10		10	Тестирование
7. Участие в соревнованиях	30		30	Итоговые результаты соревнований, присвоение разряда
Итого часов по 2 разделу:	182	9	173	
Всего часов:	216			

Содержание:

Раздел 1. Теория (34 часа):

1. История мирового фехтования, история фехтования в России: Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России. Современное состояние фехтования в России, в мире. История фехтования нашего города.

2. Техника и тактика фехтования на шпагах: Инвентарь и оборудование. Объяснение различий видов оружия Техника фехтования: Изучение боевой стойки. Постановка ног. Постановка рук. Передвижение: Шаги вперед, назад. Скакки вперед, назад. Выпад, закрытие, вперед, назад. Выпад, повторный выпад. Нанесение укола, показ. Изучение показа и закрытие. Показ - укол прямо - закрытие. Изучение позиций: Позиции 4, 6, 8, 9. 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7. 5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы. Защита на месте, укол прямо. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо. Укол с оппозицией. Укол с оппозицией в шаге. Переводы, смены соединений. Смена соединений на месте, в передвижении. Переводы на месте. Переводы в движении шагами вперед, назад. Атака с шагом вперед. Атака с выпадом.

Тактика фехтования: Работа на мишени: Укол после смены соединений. Укол с приседом. Работа в парах: Дистанция: Сохранение ближней дистанции.

Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции. Тренировочные бои.

3. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований: Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Действия судьи на дорожке. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена: Средства личной гигиены. Способы закаливания. Средства закаливания. Режим: режим дня, режим питания, режим учебы, режим тренировок. Питание: сбалансированное питание, режим питания, диетическое питание, спортивное питание. Витамины, белки, углеводы.

5. Морально-этические и нравственные нормы поведения: поведение в общественных местах, поведение на занятиях, поведение на соревнованиях. Культура и история города. Традиции. Реконструкции исторических событий.

6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль: самоанализ состояния, переключение деятельности, ходьба и бег трусцой, плавание, массаж, баня. Техника безопасности на занятиях: поведение в зале, техника безопасности в обращении с оружием, техника безопасности тренировочного режима. Первая помощь: Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Переломы, их разновидности и первая помощь при переломах. Врачебный контроль: допуск к занятиям, диспансеризация, медицинский контроль, самообследование. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). 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. Противопоказания к массажу.

7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков: адекватность тактических решений, техника и быстрота выполнения действий. Возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой; технико-тактические компоненты действий, среди которых: скоростно-силовые характеристики выполнения приемов; время скрытого периода двигательной реакции; отсутствие предсигналов и дополнительных движений; отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи; высокие стартовые

характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника; оптимальность траектории движений и др.

8. Психограмма фехтования: Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психограммы: разнообразие замыслов; состав движений оружием и перемещений по полю боя; интеллектуальное и личностное противоборство спортсменов; постоянный дефицит времени и информации. Постоянная готовность к быстрому и точному реагированию. Интеллектуальное противоборство, развитие приспособительного навыка скоростной ориентировки, средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться, восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности.

9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок: Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию; анализ техники боевых действия нападения и защиты; атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план.

Раздел 2. Практика (182):

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов):

Теория(2 часа): Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Практика(30 часов): Содержание и направленность общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: 2.1. Упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: 3.1. Прыжки на месте, в движении. 3.2. Прыжки с мячом. 3.3. Прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
4. Игры: 4.1. Салки с мячом. 4.2. Чехарда. 4.3. Захват знамени. 4.4. Пионербол. 4.5. Вышибала. 4.6. Два мяча, через сетку. 4.7. Борьба за мяч. 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры: 5.1. Футбол. 5.2. Волейбол. 5.3. Бадминтон. 5.4. Баскетбол. 5.5. Футбол теннисным мячом. 5.6. Ручной мяч.
6. Эстафеты: 6.1. Беговые. 6.2. С полосой препятствий. 6.3. Со спортивными снарядами. 6.4. На внимание. 7. Упражнения с мячом: 7.1. С набивными мячами. 7.2. С баскетбольными мячами. 7.3. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка (СФП)(30 часов):

Теория(2 часа): Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Практика(28 часов): На базовом уровне подготовки повторяют:

1. Боевая стойка. 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку. 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки. 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу. 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги. 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад. 2.1. Покачивания в выпаде. 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний. 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию. 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость. 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Специальные упражнения фехтовальщика: Теория: Специальная физическая подготовка; физические качества необходимые фехтовальщику; комплексы упражнений для развития специальных физических качеств. Практика: 1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады; 2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде; 3. Передвижение в боевой стойке с отягощением; 4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; 5. Максимально длинные выпады из приседа; 6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направлением; 7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих

действий; 8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций; 9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток; 10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Упражнения специальной направленности:

Теория: Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Практика: 1. Серия шагов вперед и бег вперед. 2. Серия шагов назад и бег назад. 3. Бег назад и серия шагов назад. 4. Бег вперед и серия шагов вперед. 5. Серия шагов вперед и выпад. 6. Шаг вперед и «стрела». 7. Серия шагов назад и выпад. 8. Серия шагов вперед и «стрела». 9. Шаг назад и «стрела». 10. Серия шагов назад и «стрела». 11. Выпад и «стрела». 12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад. 13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад. 14. Бег назад, скачок вперед и выпад. 15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад. 16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад. 17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела». 18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад. 19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад. 20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад. 21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад. 22. В боевой стойке скачки: а) вперед-назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад. 23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад. 24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад. 27 25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. 26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад. 27. Передвижение в парах на сохранение дистанции. 28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий. 29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин. 30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом) • Атака - ремиз. • Атака - ремиз с быстрым отходом. • Атака - защита ответ. • Атака - два быстрых шага назад - выпад. • Атака - ремиз - защита ответ. • Атака - защита ответ - ремиз. • Атака - ремиз - атака. • Атака - защита ответ - атака. • С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз) 1. С выпадом; 2. С шагом (скачком) - выпадом; 3. Предварительно имитировать защиты; 4. Менять позиции. • На мишени: 3 раза (5 серий) 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад; 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

Технико-тактическая подготовка(ТТП) (42 часа):

Теория(2 часа): Изучаемые действия и ситуации, и условия их применения. Разбор элементов техники и тактических действий.

Базовый уровень: Технические умения (1 час). Практика (19 часов): 1. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты

верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно. 2. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой». 3. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди. 4. Повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию. 5. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника. 6. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5–6 раз поочередно. 7. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды. 8. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

Тактические умения: Теория (1 час): Тактика в защите, тактика в нападении. Атака и контратака.

Практика(19 часов): 1. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности. 2. Выполнять в парах по заданию: •2.1 Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор; •2.2 Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта; •2.3 Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора; •2.4 Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки; •2.5 Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.6 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.7 Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа; •2.8 Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа; •2.9 Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку; •2.10 Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит; •2.11 Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа; •2.12 Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой; •2.13 Маскировать основные атаки медленным сближением,

медленным подготавливающим нападением и отступлением; •2.14 Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку; •2.15 Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; •2.16 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 2.17 Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; •2.18 Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа; • 5.19 Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия. • Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); • Вольные бои; • Соревновательные бои.

Инструкторская и судейская практика (20 часов):

Теория (2 часа): Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Практика (18 часов): Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан: 1. Установить поступление судейского протокола. 2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам. 3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. 4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах. 5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!» Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (10 часов):

Теория(1 час): Средства и методы восстановления. Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Практика(3 часа): Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются: - оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений; - ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня; - регулярность гигиенических процедур; - комплексность воздействия восстановительных средств; - организация сбалансированного питания. Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: - психическая реабилитация за счет физических упражнений; - эффекты корригирующих упражнений; - витаминизация; - предупреждение травматизма; - воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

6. Контрольные и переводные испытания (10 часов): Прием контрольных технико-тактических нормативов. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Участие в соревнованиях (30 часов): Участие в соревнованиях различного уровня: городских, республиканских, турнирах, проводимых по Южному федеральному округу.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику проведения боя;
- правила соревнований по фехтованию;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять базовые приемы передвижения, маневрирования, упражнений со шпагой;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- организовывать и проводить соревнования по фехтованию.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой выполнения основных разновидностей приемов ведения боя;

- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке
- методикой освоения технических элементов приемов фехтования;
- навыками судейства.

Образовательные(предметные):

- будет обучен жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий спортом;
- будут сформированы основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования умений и навыков;
- будут знать правильное выполнение физических упражнений, технических и тактических действий.

Воспитательные (личностные):

- будет воспитана любовь к родному городу, к его истории;
- будет сформированы привычка к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- будет воспитано чувство ответственности за командный результат;
- будут воспитаны нравственные и волевые качества.

Развивающие:

- будут сформированы знания по укреплению здоровья;
- будет воспитанно стремление к гармоничному культурному и физическому развитию;
- будет создана надежная база для физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- будут сформированы навыки применения полученных знаний в области физкультуры и спорта в повседневной жизни;
- будут созданы условия для раскрытия физического и духовного потенциала личности;
- будет стремиться вовлекать в сферу своих занятий фехтованием друзей и популяризировать этот вид спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Занятия начинаются с 1 сентября и продолжаются по 31 мая.

Срок освоения программы 4 года, 864 часа.

Период обучения рассчитан на 36 недель в год, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа, всего 216 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 51 занятие занятия, 108 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 57 занятий и 114 часов.

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблицах 6,7,8,9.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЮКФП Керчь. Программа: «Фехтование» 1 года обучения

Таблица 6.

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Раздел 1. Теория													
1. История мирового фехтования	3	1	1	1									
2. История Российского фехтования	4	2				2							
3. Техника и тактика фехтования на шпагах	6	1	1	1			1	1	1				
4. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	5	1	1	1	1	1							
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	5	1	1	1	1	1							
6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	6	1	1	1	1	1	1						
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	5	1	1	1	1	1							
Итого часов по 1 разделу:	34	8	6	6	4	6	2	1	1				
Раздел 2. Практика													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	4	5	4	5	4	5	4	4			
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3			
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	42	5	5	5	4	4	5	5	4	5			
4. Инструкторская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
5. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
6. Контрольно-переводные испытания	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
7. Участие в контрольных соревнованиях	30		4	4	4	4	4	4	3	3			
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	17	21	21	20	22	21	22	19	19			

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЮКФП Керчь. Программа: «Фехтование» 2 года обучения

Таблица 7.

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Раздел 1. Теория													
1. История мирового фехтования	3	1	1	1									
2. История Российского фехтования	4	2				2							
3. Техника и тактика фехтования на шпагах	6	1	1	1			1	1	1				
4. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	5	1	1	1	1	1							
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	5	1	1	1	1	1							
6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	6	1	1	1	1	1	1						
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	5	1	1	1	1	1							
Итого часов по 1 разделу:	34	8	6	6	4	6	2	1	1				
Раздел 2. Практика													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	4	5	4	5	4	5	4	4			
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3			
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	42	5	5	5	4	4	5	5	4	5			
4. Инструкторская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
5. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
6. Контрольно-переводные испытания	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
7. Участие в контрольных соревнованиях	30		4	4	4	4	4	4	3	3			
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	17	21	21	20	22	21	22	19	19			

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЮКФП Керчь. Программа: «Фехтование» 3 года обучения

Таблица 8.

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Раздел 1. Теория													
1. История мирового фехтования	3	1	1	1									
2. История Российского фехтования	4	2				2							
3. Техника и тактика фехтования на шпагах	6	1	1	1			1	1	1				
4. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	5	1	1	1	1	1							
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	5	1	1	1	1	1							
6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	6	1	1	1	1	1	1						
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	5	1	1	1	1	1							
Итого часов по 1 разделу:	34	8	6	6	4	6	2	1	1				
Раздел 2. Практика													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	4	5	4	5	4	5	4	4			
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3			
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	42	5	5	5	4	4	5	5	4	5			
4. Инструкторская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
5. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
6. Контрольно-переводные испытания	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
7. Участие в контрольных соревнованиях	30		4	4	4	4	4	4	3	3			
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	17	21	21	20	22	21	22	19	19			

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЮКФП Керчь. Программа: «Фехтование» 4 года обучения

Таблица 9.

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Раздел 1. Теория													
1. История мирового фехтования	3	1	1	1									
2. История Российского фехтования	4	2				2							
3. Техника и тактика фехтования на шпагах	6	1	1	1			1	1	1				
4. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	5	1	1	1	1	1							
5. Морально-этические и нравственные нормы поведения	5	1	1	1	1	1							
6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	6	1	1	1	1	1	1						
7. Двигательные и психические качества фехтовальщиков	5	1	1	1	1	1							
Итого часов по 1 разделу:	34	8	6	6	4	6	2	1	1				
Раздел 2. Практика													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	4	5	4	5	4	5	4	4			
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	30	3	4	3	4	3	4	3	3	3			
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	42	5	5	5	4	4	5	5	4	5			
4. Инструкторская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2			
5. Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
6. Контрольно-переводные испытания	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
7. Участие в контрольных соревнованиях	30		4	4	4	4	4	4	3	3			
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	17	21	21	20	22	21	22	19	19			

2.2 Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал манежа ДЮКФП г. Керчь, ул. Еременко, 9. Залы для занятий по программе соответствуют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20. Имеют площадки с разметкой, раздевалки и туалеты для обучающихся. Объекты, в которых проходят занятия, находятся под охраной

Спортивный инвентарь:

- Рапиры.
- Шпаги.
- Маски.
- Аппарат-электрофиксатор.
- Личный шнур.
- Набивные мячи;
- Перекладины для подтягивания в висе;
- Гимнастические скакалки;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- <https://sport-kerch.do.am/index/>
- URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
- URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

- [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- <https://vk.com/club86186148>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики проведенного боя. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Кадровое обеспечение разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. № 652н. Педагог имеет высшее специализированное образование, регулярно повышает свое педагогическое мастерство.

Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике проводится с использованием методов *специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и *общепедагогические* методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прорабатывания двигательного действия.

Воспитательные методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 5-10 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории

подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. Теоретические занятия и самостоятельные занятия могут проводиться в дистанционном формате.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы фехтования, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами фехтования.

В процессе *учебно-тренировочных* занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня физической и технической подготовки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового

психологического климата на занятиях.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по фехтованию можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;

- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии;

- привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования;

- участие одаренных детей в турнирах различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий по программе выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технических ведущих фехтовальщиков мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах лучших спортсменов.

Алгоритм учебного занятия по программе

Учебное занятие проводится по следующему алгоритму:

1. *Подготовительная часть занятия 35 минут.*

-Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключки.

-Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. Теоретическая часть занятия *10 минут*. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов.

-Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

-Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. Разминка общеразвивающая *10 минут*: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. Разминка специальная *15 минут*: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия 50 минут* решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств фехтовальщика, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

3. *Заключительная часть занятия 5 минут* проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: упражнения на координацию, внимание, расслабление.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка.

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Дидактический материал состоит из требований педагога по оформлению домашних заданий и презентаций по избранной обучающимся теме. Описания последовательности выполнения приемов, необходимых для прохождения итогового контроля.

2.3 Формы аттестации и контроля

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Итоговая аттестация, при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-

трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества обучающихся в процессе освоения программы.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений обучающихся. Лучшие - поощряются грамотами и присвоением спортивных разрядов.

Уровень подготовленности определяется по возрасту, уровню развития физических качеств, освоением технических и тактических элементов.

По итогам проводимых занятий, а также, на основании результатов тестирования, педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

2.4 Список литературы

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании.- М.: ФиС, 1969г.
2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: ФиС, 1975г.
3. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: "Принт Центр РГАФК", 1998г.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. -М.: ФиС, 1972г.
5. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. Минск: "Вышэйна школа", 1976г.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995г.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: "Советский спорт", 1986г.
8. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997г.
9. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: Спорт Академия Пресс, 2001г.
10. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.: Деловая лига, 2002г.
11. Ю.М. Бычков. Тренер на уроке фехтования изд. "Физическая культура" 2006г.

Литература для родителей:

1. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Г.Д., Базаревич В.Я., "Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований", 2001.
2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., "Фехтование. От новичка до чемпиона", 2007.

Литература для обучающихся:

1. Тарас А.Е., Владзимирский А.Е., Оружие уличного бойца /. - М.: Издательский дом: "Харвест"; ООО "Издательство АСТ".: 2001

Интернет –ресурс:

- URL: <https://www.litmir.me/br/?b=575215&p=1> -Люгар А. "Сценическое фехтование";
- URL: <https://tr.pinterest.com/pin/699887598329216663/> -Трактат "Важные предупреждения фехтовальщику в фехтовании" Луиса Мендеса де Кармона, в котором «будут найдены вещи великой пользы для защиты человека и сохранения его жизни»

- URL: <https://bookshake.net/r/istoricheskoe-fehtovanie-vadim-vadimovich-kondratev> - Вадим Вадимович Кондратьев «Историческое фехтование»

- URL: <https://bibliogid.ru> - **Bibliogid**. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

- URL: <http://www.library.ru> - **LiBRARY.RU** - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

- [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

- URL: <https://sport-kerch.do.am/index/>

- URL: <https://vk.com/club86186148>

- URL: <https://zen.yandex.ru/media/destreza/20-knig-evropeiskih-shkol-boevogo-fehtovaniia-5b12532dbce67e49e00492b7> - 20 книг Европейских школ боевого фехтования

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

3.1. Оценочные материалы.

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 сек.)	Бег 30 м (не более 6.2 сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м. (не более 16 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м. (не более 16 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине - 3 раза	Подтягивание на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1.2 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1.1 м.)

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (не более 4.0 сек.)	Бег 20 м (не более 4.0 сек.)
Координация	Челночный бег 4 x 15 м. (не более 15,1 сек.)	Челночный бег 4 x 15 м. (не более 16,1 сек.)
	Челночный бег 4 x 5 м. (не более 8,0 сек.)	Челночный бег 4 x 5 м. (не более 8,1 сек.)
	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 20 м.	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 20 м. (не менее 11)

	(не менее 11 раз)	раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 26 кг.)	Кистевая динамометрия (не менее 21 кг.)
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (не менее 25 см)	Высота выпрыгивания (не менее 22 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Таблица 12.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в группах
учебно-тренировочного этапа
по специальной физической подготовке**

Приемы нападения и маневрирования	Юноши				Девушки			
	8-9 лет	10-11 лет	12-14 лет	15-16 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-14 лет	15-16 лет
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (сек.)	5,9	5,4	4,9	4,4	5,4	5,1	4,7	4,6
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (сек.)	6,2	5,8	5,4	5,1	6,3	5,9	5,6	5,0
атака уколom в мишень с выпадом - время (сек.) - точность попадания (%)	0,8 40	0,7 44	0,7 60	0,6 65	0,8 40	0,7 47	0,7 65	0,6 70
атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом - время (сек.) - точность попадания (%)	1,3 40	1,2 60	1,2 60	1,1 70	1,0 40	1,1 65	1,2 61	1,3 60
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией «передвижений – шаг вперед + скачек и выпад в течении 1 мин.» (количество раз)				16				15

* Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Таблица 13.

Критерии оценки и диагностическая карта по планируемым результатам обучения

по программеказатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	1б
		Средний уровень (более S объема знаний)	5б
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	10б
1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения)	2 б

<p>-умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия;</p> <p>-умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки;</p> <p>-умение оказать первую помощь при несчастном случае;</p> <p>-умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.</p>	<p>умение применить;</p>	<p>их упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)</p>	<p>5 б</p>
		<p>Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)</p>	
<p>2.2. Творческие умения:</p> <p>- умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы;</p> <p>-умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить</p>	<p>2.2. Креативность выполнения практических заданий</p>	<p>Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)</p> <p>Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)</p>	<p>10 б</p> <p>2 б</p>

ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.		Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)	5 б
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 14.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 30 мин занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	До 2 До 10 До 20

3.2. Методические материалы

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И НАВЫКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ:

- Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.
 - Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду.
 - Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.
 - Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
 - Своевременно и точно выполнять команды арбитра.
 - Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.
 - Самостоятельно проводить:
 - - разминку на тренировках;
 - - упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.
 - Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.
 - Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.
- Знать:
- типовые системы проведения соревнований.
 - допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
 - права участника соревнований;
 - обязанности участника соревнований.

Правила и судейство соревнований.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.). Соревнования выполняют определенные функции: - выявление первенства; - квалификационные; - отборочные; - показательные. Соревнования можно ранжировать по их значимости: - основные; - целевые; - подготовительные; - контрольные. Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

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, соответствующем правилам для каждого вида оружия; - являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие); - приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед

началом и после окончания каждого боя; - являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра); - бороться за победу в каждом бою. Если участник не имеет возможности продолжать 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 (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником; - снимать маску до объявления результата схватки арбитром; - отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания); - покидать поле боя без разрешения арбитра.

Во время боя действия арбитра включают: - остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара; наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций; перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся; - дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия:

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим. Дополнительными критериями для определения атаки являются: - выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп; - выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом; - выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника. После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить: - повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ; - ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами); - контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника. Средства и методы восстановления.

Способы проведения соревнований. Выбор способа соревнований зависит от поставленных целей, количества участников и места проведения. Кроме того, учитываются возможности судейской коллегии и выделенное на них время, сложившиеся традиции и др.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются: круговой; отборочно-круговой; прямого выбывания; смешанный; в виде эстафеты.

Круговой способ находит преимущественное применение в контрольных и отборочных соревнованиях, командных турнирах с небольшим числом участвующих коллективов.

Отборочно-круговой способ предусматривает деление участников (команд) на группы (по 5-6 человек или по 3-4 команды), в рамках которых каждый спортсмен или команда проводят поединки (матчи) с каждым из соперников. Затем определенное число соревнующихся, занявших лучшие места, выходит в следующий круг состязаний.

Способ прямого выбывания предопределяет окончание соревнования для спортсмена (команды) после первого поражения, а также проведение в определенных случаях "утешительных" поединков между проигравшими спортсменами, победы в которых позволяют продолжить борьбу за первенство. Возможно также проведение дополнительных боев с целью выявления окончательного места участников финала.

Смешанный способ представляет собой комбинацию боев по отборочно-круговому принципу и матчей с прямым выбыванием.

Вместе с тем проведение соревнований по фехтованию допускает различия следующего характера:

- в личных соревнованиях могут выявляться места всех участвовавших спортсменов, победителей, призеров;

- в лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников, параллельно определяются и результаты команд. Все участники в этом случае, в том числе и спортсмены каждой из команд, включаются в общую жеребьевку;

- в командных соревнованиях определяются места команд при ведении поединков между каждым из спортсменов соревнующихся коллективов или до выявления победившей команды, а также в определенных случаях и между конкретными номерами команд.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации, занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т. п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Территориальные соревнования включают городские, районные, республиканские и др., в которых принимают участие фехтовальщики определенного региона вне зависимости от принадлежности к спортивному обществу.

Ведомственные соревнования проводятся среди членов спортивных клубов, работников ДСО и ведомств, учащихся школ вне зависимости от места их проживания.

Различие соревнований по территориальному и ведомственному принципам не носит взаимоисключающего характера, так как соревнования

среди спортсменов определенного ведомства могут объединять их и по региональной принадлежности.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11–14 лет), юношеские (15–16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования. При их распределении в годичном цикле требуется преемственность между ними (например, целесообразны сначала соревнования среди юношей, после которых призеры получают допуск на турнир юниоров; затем лидеры возрастной группы могут принять участие в соревнованиях взрослых спортсменов). Возможна и иная возрастная градация спортивных соревнований (турниры среди школьников, молодежные игры, разделение юниоров на возрастные группы и т. д.), позволяющая полнее регламентировать соревновательную практику фехтовальщиков.

Глоссарий. ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология фехтования, принятая в России, охватывает важнейшие положения теории и методики, техники и тактики ведения поединков на всех видах оружия. В основе терминологии - русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французского происхождения, поскольку официальным языком для проведения международных соревнований является французский. В настоящем разделе приводятся преимущественно понятия, необходимые для использования при изучении спортивного фехтования.

АТАКА - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола, выполняем выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

АТАКА НА ПОДГОТОВКУ - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

АТАКА ОТВЕТНАЯ - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлении или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

АТАКА ПРОСТАЯ (ОТВЕТ, КОНТРАТАКА, РЕМИЗ, НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ) - выполняемая с одготемповым движением оружия.

АТАКА С ДЕЙСТВИЯМИ НА ОРУЖИЕ - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола .

АТАКА (ОТВЕТ) С ФИНТАМИ - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом .

АТАКА КОМБИНИРОВАННАЯ - состоящая из действия на оружие, финтов и укола .

АТАКА С ЗАДЕРЖКОЙ - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола .

БАТМАН - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПРЯМОЙ - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПОЛУКРУГОВОЙ - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) КРУГОВОЙ - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

БАТМАН (ОТБИВ) ПРОХОДЯЩИЙ - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия.

БАТМАН (ОТБИВ) УДАРНЫЙ - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

БОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

БОЕВАЯ СХВАТКА - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

БОЙ БЛИЖНИЙ - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

БОЙ НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

БОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ СКОРОТЕЧНЫЙ - с борьбой с атакующей инициативой и незначительной подготовкой боевых действий.

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

ВЫПАД - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

ГАРДА - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов .

ГРАНИЦЫ ПОЛЯ БОЯ - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

ДЕЙСТВИЕ ОДНОТЕМПОВОЕ (ДВУХТЕМПОВОЕ, ТРЕХТЕМПОВОЕ, МНОГОТЕМПОВОЕ) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола .

ДЕЙСТВИЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ –основанное на быстроте простых двигательных реакций, с predetermined сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

ДЕЙСТВИЕ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ - основанное на проявлениях дифференцированных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННО-ЭКСПРОМТНОЕ - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОГО НАМЕРЕНИЯ - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ НАМЕРЕНИЙ - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ -отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность и зафиксированный электрофиксатором

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом , действуя только вооруженной рукой.

ДИСТАНЦИЯ СРЕДНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом с выпадом.

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом, сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

ДИСТАНЦИЯ СВЕРХДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

ЗАХВАТ - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

ЗАЩИТА КОНКРЕТНАЯ - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

ЗАЩИТА ОБОБЩАЮЩАЯ - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

ИГРА ОРУЖИЕМ - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ (ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

КОНТРАТАКА - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛИНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри

и кнаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ - попытка нанести укол вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

НАПАДЕНИЯ ВСТРЕЧНЫЕ - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола .

НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ (УКОЛ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "ОРУЖИЕ В ЛИНИИ") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.

ОППОЗИЦИЯ - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола .

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

ОТБИВ ОТВЕДЕНИЕМ - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

ОТБИВ ПОДСТАНОВКОЙ - выполняемый выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор.

ОТБИВ УСТУПАЮЩИЙ - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

ПОКАЗ УКОЛА - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

ПРИЕМ - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, крестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

ПРЯМАЯ РУКА - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острое клинка угрожает поражаемой поверхности.

РАЗВЕДКА - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

РЕМИЗ - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

САБЛЯ - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапециевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

СЕКТОР - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

СРЕДСТВА ФЕХТОВАНИЯ - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

СТОЛКНОВЕНИЕ - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставяемую сзади стоящую ногу **СТРОЕВАЯ СТОЙКА** - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

СХВАТКА ОДНОАКТНАЯ (ДВУХ, ТРЕХАКТНАЯ, МНОГОАКТНАЯ) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

ТАКТИКА - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

ТЕХНИКА - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола и избежать его получения.

УКОЛ - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

УКОЛ ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

УКОЛ С УГЛОМ - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

ЧАСТИ КЛИНКА - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

"ЧУВСТВО БОЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микро интервалов времени.

"ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ" - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаящее безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

ШПАГА - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

3.3. Календарно-тематический план

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова
«_____» _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк
«_____» _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования _____ Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической подготовки»

Занятий группы базового уровня 1 год обучения

БУ-1 – 2 часа 3 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 51 занятие 102 часа

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану				
1			Первичный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности во время занятий фехтованием. История фехтования, знакомство с оружием. Входящий контроль.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
2			ТБ во время занятий. ОФП. СФП. Специальные термины: Рапира. Сабля. Шпага Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед.	2	Опрос	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Выпад. Закрытие с выпада назад Передвижения: Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций Передвижения: Держание оружия.	2		

			Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Повторение передвижений. Серия шагов вперед и назад. Позиция 6-я.	2	Контроль выполнения элементов	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Повторение передвижений. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Позиция 4-я	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Совершенствование передвижений. Полувыпад и закрытие вперед. Соединение 6-е.	2	Текущее тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование передвижений. Полувыпад и повторный выпад. Соединение 4-е.	2		
9			Разминка. ОФП. СФП. Повторение позиций 6-й и 4-й. Серия шагов вперед и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.	2		
10			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов назад и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Соединение 4-е и 6-е.	2	Контроль выполнения элементов	
11			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Текущий контроль.	2	Тестирование	
12			Разминка. ОФП. СФП. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.	2		
13			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки.	2		
14			Разминка. ОФП. СФП. Повторение имитации укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.	2		

			Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.			
15			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения клинком в верхних позициях.	2		
16			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.	2	Педагогическое наблюдение	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.	2		
18			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. – Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.	2	Опрос	
20			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Перевод. Батман. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
24			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2		
25			Разминка. ОФП. - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП.	2		

			- Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.			
27			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Прием нормативов по физподготовке.	2	Тестирование	
28			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом	2		
29			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Педагогическое наблюдение	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Контроль выполнения элементов	
31			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2		
32			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Тестирование	
35			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.		Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.	2	Контроль выполнения элементов	

			Контроль теоретических знаний.			
37			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.			
38			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.			
40			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола). Контроль выполнения технических элементов	2	Текущий контроль	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.		Педагогическое наблюдение	
42			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
43			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
44			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Закрытие из полувывпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
45			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
47			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	

48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2		
49			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.	2		
50			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Новогодний турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
ИТОГО: 51 занятие			102 часа			

2-е полугодие 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану					
1			Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в зале. Разминка. ОФП. СФП.		2	Опрос. Беседа	
2			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака действительная. Атака ложная. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. - Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.		2	Входящее тестирование	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу - Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. - Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.		2	Опрос	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы во внутренний и наружный секторы - Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.		2	Педагогическое наблюдение	

			- Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Использовать замедленное и укороченное нападение.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контр- защита. Контр- ответ - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. - Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет» - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку. - Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола. Текущий контроль.	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос	
9			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
10			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
11			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Действие подготавливающее. - Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
12			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции	2		

			в 4-е соединение и укол прямо в туловище.			
13			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Текущее тестирование	
14			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
15			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор. Позиции 8-я и 7-я. Соединения 8-е и 7-е. - Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.	2	Педагогическое наблюдение	
16			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контратака. - Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение. - Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.	2	Педагогическое наблюдение	
18			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.	2		
20			Разминка. ОФП. - Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом в руку сверху.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП.	2		

			- Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколom прямо в руку сверху.			
24			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки уколom прямо в руку сверху из верхних позиций.	2		
25			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище. Контроль практических знаний.	2		
27			Разминка. ОФП. СФП. - Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.	2		
28			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Педагогическое наблюдение	
29			Разминка. ОФП. СФП. - Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.	2		
31			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколom прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
32			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера). - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколom в нижний сектор туловища. - Повторная атака переводом в туловище.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки на подготовку: уколom в руку	2		

			сверху; уколом прямо (переводом) в туловище.			
35			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2		
36			Разминка. ОФП. СФП. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
35			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
37			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
40			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ			

			уколом прямо в туловище.			
42			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
43			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Опрос	
44			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Опрос	
45			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
47			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
49			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2	Контроль выполнения элементов	
50			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		

52			Разминка. ОФП. СФП. - Защита б-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
53			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
54			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
55			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
56			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
57			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Итоговая аттестация	
ИТОГО: занятий			57	114 часов		
ВСЕГО:				216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

Занятий группы базового уровня 2 год обучения

БУ-2 – 2 часа 3 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 51 занятие 102 часа

№ п/ п	Дата проведения		Тема занятия	Колич ество часов	Формы аттестаци и	Примечан ие
	По факту	По плану				
1			Первичный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности во время занятий фехтованием. История фехтования, знакомство с оружием. Входящий контроль.	2	Опрос. Беседа. Тестирован ие	
2			ТБ во время занятий. ОФП. СФП. Специальные термины: Рапира. Сабля. Шпага Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед.	2	Опрос	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Выпад. Закрытие с выпада назад Передвижения: Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.	2	Педагогиче ское наблюдение	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия	2		

			шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Повторение передвижений. Серия шагов вперед и назад. Позиция 6-я.	2	Контроль выполнения элементов	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Повторение передвижений. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Позиция 4-я	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Совершенствование передвижений. Полувыпад и закрытие вперед. Соединение 6-е.	2	Текущее тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование передвижений. Полувыпад и повторный выпад. Соединение 4-е.	2		
9			Разминка. ОФП. СФП. Повторение позиций 6-й и 4-й. Серия шагов вперед и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.	2		
10			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов назад и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Соединение 4-е и 6-е.	2	Контроль выполнения элементов	
11			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Текущий контроль.	2	Тестирование	
12			Разминка. ОФП. СФП. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.	2		
13			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки.	2		
14			Разминка. ОФП. СФП. Повторение имитации укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.	2		

15			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения клинком в верхних позициях.	2		
16			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.	2	Педагогическое наблюдение	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.	2		
18			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. – Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.	2	Опрос	
20			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Перевод. Батман. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
24			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2		
25			Разминка. ОФП. - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полу-	2		

			выпадом.			
27			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Прием нормативов по физподготовке.	2	Тестирование	
28			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом	2		
29			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Педагогическое наблюдение	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Контроль выполнения элементов	
31			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2		
32			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Тестирование	
35			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.		Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Закрытие из полувывпада назад. Контроль теоретических знаний.	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов			

			вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.			
38			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.			
40			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола). Контроль выполнения технических элементов	2	Текущий контроль	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.		Педагогическое наблюдение	
42			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
43			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
44			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Заккрытие из полувывпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
45			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
47			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколom прямо в туловище с	2		

			выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
49			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.	2		
50			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Новогодний турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
ИТОГО: 51 занятие			102 часа			

2-е полугодие 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану				
1			Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в зале. Разминка. ОФП. СФП.	2	Опрос. Беседа	
2			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака действительная. Атака ложная. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. - Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.	2	Входящее тестирование	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу - Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. - Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.	2	Опрос	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы во внутренний и наружный секторы - Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений. - Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.	2	Педагогическое наблюдение	

			Использовать замедленное и укороченное нападение.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контр- защита. Контр- ответ - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. - Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет» - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку. - Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола. Текущий контроль.	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос	
9			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
10			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
11			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Действие подготавливающее. - Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
12			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2		

13			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Текущее тестирование	
14			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
15			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки двойным переводом из верхних соединений укол в туловище во внутренний (наружный) сектор. Позиции 8-я и 7-я. Соединения 8-е и 7-е. - Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.	2	Педагогическое наблюдение	
16			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контратака. - Контратака укол в руку сверху с шагом назад.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение. - Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.	2	Педагогическое наблюдение	
18			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.	2		
20			Разминка. ОФП. - Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ укол в руку сверху.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ укол прямо в руку сверху.	2		

24			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.	2		
25			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище. Контроль практических знаний.	2		
27			Разминка. ОФП. СФП. - Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
28			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Педагогическое наблюдение	
29			Разминка. ОФП. СФП. - Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.	2		
31			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
32			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера). - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом в нижний сектор туловища. - Повторная атака переводом в туловище.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки на подготовку: уколом в руку сверху; уколом прямо (переводом) в туловище.	2		

35			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2		
36			Разминка. ОФП. СФП. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
35			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
37			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
40			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.			
42			Разминка. ОФП. СФП. Специальные	2		

			термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.			
43			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Опрос	
44			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Опрос	
45			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
47			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
49			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2	Контроль выполнения элементов	
50			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
52			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ	2		

			уколом прямо в туловище.			
53			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
54			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
55			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
56			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
57			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Итоговая аттестация	
ИТОГО: занятий		57		114 часов		
ВСЕГО:				216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова
« ____ » _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

Занятий группы базового уровня 3 год обучения

БУ-3 – 2 часа 3 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 51 занятие 102 часа

№ п/ п	Дата проведения		Тема занятия	Колич ество часов	Формы аттестаци и	Примечан ие
	По факту	По плану				
1			Первичный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности во время занятий фехтованием. История фехтования, знакомство с оружием. Входящий контроль.	2	Опрос. Беседа. Тестирован ие	
2			ТБ во время занятий. ОФП. СФП. Специальные термины: Рапира. Сабля. Шпага Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед.	2	Опрос	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Выпад. Закрытие с выпада назад Передвижения: Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.	2	Педагогиче ское наблюдение	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия	2		

			шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Повторение передвижений. Серия шагов вперед и назад. Позиция 6-я.	2	Контроль выполнения элементов	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Повторение передвижений. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Позиция 4-я	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Совершенствование передвижений. Полувыпад и закрытие вперед. Соединение 6-е.	2	Текущее тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование передвижений. Полувыпад и повторный выпад. Соединение 4-е.	2		
9			Разминка. ОФП. СФП. Повторение позиций 6-й и 4-й. Серия шагов вперед и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.	2		
10			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов назад и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Соединение 4-е и 6-е.	2	Контроль выполнения элементов	
11			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Текущий контроль.	2	Тестирование	
12			Разминка. ОФП. СФП. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.	2		
13			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки.	2		
14			Разминка. ОФП. СФП. Повторение имитации укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.	2		

15			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения клинком в верхних позициях.	2		
16			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.	2	Педагогическое наблюдение	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.	2		
18			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. – Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.	2	Опрос	
20			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Перевод. Батман. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
24			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2		
25			Разминка. ОФП. - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полу-	2		

			выпадом.			
27			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Прием нормативов по физподготовке.	2	Тестирование	
28			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом	2		
29			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Педагогическое наблюдение	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Контроль выполнения элементов	
31			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2		
32			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Тестирование	
35			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.		Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Закрытие из полувывпада назад. Контроль теоретических знаний.	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов			

			вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.			
38			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.			
40			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола). Контроль выполнения технических элементов	2	Текущий контроль	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.		Педагогическое наблюдение	
42			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
43			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
44			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Закрытие из полувывпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
45			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
47			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с	2		

			выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
49			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.	2		
50			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Новогодний турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
ИТОГО: 51 занятие			102 часа			

2-е полугодие 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану				
1			Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в зале. Разминка. ОФП. СФП.	2	Опрос. Беседа	
2			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака действительная. Атака ложная. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. - Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.	2	Входящее тестирование	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу - Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. - Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.	2	Опрос	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы во внутренний и наружный секторы - Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений. - Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.	2	Педагогическое наблюдение	

			Использовать замедленное и укороченное нападение.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контр- защита. Контр- ответ - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. - Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет» - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку. - Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола. Текущий контроль.	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос	
9			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
10			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
11			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Действие подготавливающее. - Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
12			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2		

13			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Текущее тестирование	
14			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
15			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки двойным переводом из верхних соединений укол в туловище во внутренний (наружный) сектор. Позиции 8-я и 7-я. Соединения 8-е и 7-е. - Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.	2	Педагогическое наблюдение	
16			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контратака. - Контратака укол в руку сверху с шагом назад.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение. - Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.	2	Педагогическое наблюдение	
18			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.	2		
20			Разминка. ОФП. - Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ укол в руку сверху.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ укол прямо в руку сверху.	2		

24			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.	2		
25			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище. Контроль практических знаний.	2		
27			Разминка. ОФП. СФП. - Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
28			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Педагогическое наблюдение	
29			Разминка. ОФП. СФП. - Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.	2		
31			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
32			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера). - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом в нижний сектор туловища. - Повторная атака переводом в туловище.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки на подготовку: уколом в руку сверху; уколом прямо (переводом) в туловище.	2		

35			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2		
36			Разминка. ОФП. СФП. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
35			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
37			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
40			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.			
42			Разминка. ОФП. СФП. Специальные	2		

			термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.			
43			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Опрос	
44			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Опрос	
45			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
47			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
49			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2	Контроль выполнения элементов	
50			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
52			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ	2		

			уколом прямо в туловище.			
53			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
54			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
55			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
56			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
57			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Итоговая аттестация	
ИТОГО: занятий		57		114 часов		
ВСЕГО:				216 часов		

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ Е.В. Косякова
«_____» _____ 2023 г.

_____ А.В. Ганжелюк
«_____» _____ 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

Занятий группы базового уровня 4 год обучения

БУ-4 – 2 часа 3 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 51 занятие 102 часа

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану				
1			Первичный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности во время занятий фехтованием. История фехтования, знакомство с оружием. Входящий контроль.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
2			ТБ во время занятий. ОФП. СФП. Специальные термины: Рапира. Сабля. Шпага Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед.	2	Опрос	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Выпад. Закрытие с выпада назад Передвижения: Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из	2		

			полувыпада назад.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Повторение передвижений. Серия шагов вперед и назад. Позиция 6-я.	2	Контроль выполнения элементов	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Повторение передвижений. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Позиция 4-я	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Совершенствование передвижений. Полувыпад и закрытие вперед. Соединение 6-е.	2	Текущее тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование передвижений. Полувыпад и повторный выпад. Соединение 4-е.	2		
9			Разминка. ОФП. СФП. Повторение позиций 6-й и 4-й. Серия шагов вперед и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.	2		
10			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов назад и выпад. Специализированные движения оружием: Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Соединение 4-е и 6-е.	2	Контроль выполнения элементов	
11			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка. Текущий контроль.	2	Тестирование	
12			Разминка. ОФП. СФП. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.	2		
13			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки.	2		
14			Разминка. ОФП. СФП. Повторение имитации укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.	2		

15			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения клинком в верхних позициях.	2		
16			Разминка. ОФП. СФП. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.	2	Педагогическое наблюдение	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.	2		
18			Разминка. ОФП. СФП. - Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. – Специальные термины: Показ укола. Укол прямо. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.	2	Опрос	
20			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Специальные термины: Перевод. Батман. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.	2		
24			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.	2		
25			Разминка. ОФП. - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.	2		

27			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Прием нормативов по физподготовке.	2	Тестирование	
28			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыводом	2		
29			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Педагогическое наблюдение	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Контроль выполнения элементов	
31			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2		
32			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколком прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2	Тестирование	
35			Разминка. ОФП. СФП. Повторение движений оружием. Передвижения. Стойки. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.		Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыводом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывод. Закрытие из полувывода назад. Контроль теоретических знаний.	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация			

			укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.			
38			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.			
40			Разминка. ОФП. СФП. - Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола). Контроль выполнения технических элементов	2	Текущий контроль	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.		Педагогическое наблюдение	
42			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2		
43			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
44			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций. Передвижения: Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувывпад. Закрытие из полувывпада назад.	2	Педагогическое наблюдение	
45			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
47			Разминка. ОФП. СФП. - Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального	2		

			соединения.			
49			Разминка. ОФП. СФП. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Имитация укола прямо с полувыводом, фиксируя конечное положение клинка. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций.	2		
50			Разминка. ОФП. СФП. Контрольные нормативы по ОФП. - Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Новогодний турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
ИТОГО: 51 занятие			102 часа			

2-е полугодие 19 недель 57 занятий 114 часов

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Количество часов	Формы аттестации	Примечание
	По факту	По плану					
1			Вводный инструктаж по ТБ на занятиях в зале. Разминка. ОФП. СФП.		2	Опрос. Беседа	
2			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака действительная. Атака ложная. - Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. - Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.		2	Входящее тестирование	
3			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу - Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. - Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.		2	Опрос	
4			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Уколы во внутренний и наружный секторы - Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений. - Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Использовать замедленное и		2	Педагогическое наблюдение	

			укороченное нападение.			
5			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контр- защита. Контр- ответ - Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. - Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
6			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет» - Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку. - Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола. Текущий контроль.	2		
7			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
8			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Опрос	
9			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
10			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
11			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Действие подготавливающее. - Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
12			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2		
13			Разминка. ОФП. СФП.	2	Текущее	

			- Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.		тестирование	
14			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
15			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки двойным переводом из верхних соединений укол в туловище во внутренний (наружный) сектор. Позиции 8-я и 7-я. Соединения 8-е и 7-е. - Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.	2	Педагогическое наблюдение	
16			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Контратака. - Контратака укол в руку сверху с шагом назад.	2	Контроль техники выполнения упражнения	
17			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение. - Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.	2	Педагогическое наблюдение	
18			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.	2		
19			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.	2		
20			Разминка. ОФП. - Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
21			Разминка. ОФП. СФП. - Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ укол прямо в туловище с выпадом.	2		
22			Разминка. ОФП. СФП. - Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ укол в руку сверху.	2	Педагогическое наблюдение	
23			Разминка. ОФП. СФП. - Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ укол прямо в руку сверху.	2		
24			Разминка. ОФП. СФП.	2		

			- Атаки уколom прямо в руку сверху из верхних позиций.			
25			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.	2		
26			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище. Контроль практических знаний.	2		
27			Разминка. ОФП. СФП. - Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.	2		
28			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Педагогическое наблюдение	
29			Разминка. ОФП. СФП. - Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.	2	Опрос. Беседа. Тестирование	
30			Разминка. ОФП. СФП. - Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.	2		
31			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколom прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
32			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера). - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.	2		
33			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколom в нижний сектор туловища. - Повторная атака переводом в туловище.	2	Контроль выполнения элементов	
34			Разминка. ОФП. СФП. - Атаки на подготовку: уколom в руку сверху; уколom прямо (переводом) в туловище.	2		
35			Разминка. ОФП. СФП.	2		

			- Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.			
36			Разминка. ОФП. СФП. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	2	Контроль выполнения элементов	
37			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Судейство турнира	
35			Разминка. ОФП. СФП. - Повторная атака уколом прямо в руку сверху. - Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).	2	Педагогическое наблюдение	
36			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
37			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
38			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.	2		
39			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2		
40			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
41			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.			
42			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ	2		

			правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.			
43			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Аппарат- электрофиксатор. Личный шнур (кабель) - Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Опрос	
44			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Опрос	
45			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2		
46			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
47			Разминка. ОФП. СФП. - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.	2	Контроль выполнения элементов	
48			Разминка. ОФП. СФП. - Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.	2		
49			Разминка. ОФП. СФП. - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколом в руку снизу. - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.	2	Контроль выполнения элементов	
50			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
51			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия - Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		
52			Разминка. ОФП. СФП. - Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.	2		

53			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Атака правильная. Ответ правильный. Атака обоюдная - Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.	2	Педагогическое наблюдение	
54			Разминка. ОФП. СФП. Специальные термины: Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов. - Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
55			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.	2	Педагогическое наблюдение	
56			Разминка. ОФП. СФП. - Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		
57			Разминка. ОФП. СФП. Турнир по фехтованию.	2	Итоговая аттестация	
ИТОГО: занятий			57	114 часов		
ВСЕГО:				216 часов		

**3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)

Педагог ДО _____ (Ф.И.О.)

Приложение 5.
«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

_____ А.В. Ганжелюк
« ____ » _____ 2023 г.

3.5. План воспитательной работы

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответственный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой отделения фехтования.	сентябрь	Горлина А.С.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Горлина А.С.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Горлина А.С.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Горлина А.С.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Горлина А.С.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Горлина А.С.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий, правила использования.	в течении года	Горлина А.С.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Горлина А.С.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Горлина А.С.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Горлина А.С.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Горлина А.С.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба, товарищеских турнирах, республиканских соревнованиях	по календарному плану	Горлина А.С.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Горлина А.С.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Горлина А.С.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Горлина А.С.