

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГРОДА УЛЬЯНОВСКА  
«КАДЕТСКАЯ ШКОЛА № 7 им. В.В. КАШКАДАМОВОЙ»**

Одобрено на заседании  
методического объединения учителей  
физической культуры  
Протокол №1 от 29.08 2020

Утверждаю  
директор МБОУ КШ № 7 им. В.В. Вашкадамовой

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фехтование на саблях»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы - 1 год, 216 часов  
1 модуль – 96 часов, 2 модуль – 120 часов

Авторы-составители Кожеватов Анатолий  
Дмитриевич, учитель физической культуры  
Селиверстова Надежда Федоровна,  
заместитель директора по ВР

**г. Ульяновск, 2020 г.**

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- |                              |      |
|------------------------------|------|
| 1.1 Пояснительная записка.   | стр. |
| 1.2 Цели и задачи программы. | стр. |
| 1.3 Содержание программы.    | стр. |
| 1.4 Планируемые результаты.  | стр. |

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 2.1 Календарный учебный график    | стр. |
| 2.2 Условия реализации программы. | стр. |
| 2.3 Формы аттестации.             | стр. |
| 2.4 Оценочные материалы.          | стр. |
| 2.5 Методические материалы.       | стр. |

### **3. Список литературы**

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Фехтование на саблях**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся среднего школьного возраста (10 - 17 лет) в условиях МБОУ КШ № 7 им.В.В. Кашкадамовой.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Фехтование на саблях**» **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](#)
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБОУ КШ № 7 им.В.В. Кашкадамовой.
- Локальные акты учреждения.

**Актуальность** программы «**Фехтование на саблях**» улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Благодаря своей эмоциональности фехтование представляет собой средство не только физического развития, но и психологической разгрузки.

### **Отличительная особенность программы.**

Обучение проводится на саблях. Контактная работа проводится в средствах индивидуальной защиты: маски, перчатки и др. Содержание практических занятий: боевая стойка, определение дистанции между противниками, контроль положения стоп, техника шагов вперед, назад, отскоков. Понятие о линейном бое, выпады, защиты с 1 по 6, способы удержания сабли, одноручный, двуручный хват, рубящие удары, понятие о колющем ударе, укол с выпадом, выход из выпада, отработка ударов. Понятие о дистанции боя, отработка парных упражнений. Контратаки после рубящих ударов по прямым траекториям. Понятие о позиции, соединении, смена соединения (перевод, перенос), фехтовальная фраза. Сложные защиты: 4-3,3-5,5-3,3-4. Построение простейших фехтовальных комбинаций, типовых схем.

### **Инновационность**

Программа, опираясь на особенности развития фехтования, как вида спорта, использует основные методические положения для реализации задач физического воспитания обучающихся 5-11 классов. Она предусматривает:

- Оздоровительное воздействие на организм современных обучающихся, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культурой, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний.

- Освоение основных приёмов фехтования на саблях.

- Приемлемость в решении задач по формированию социально-психологической личности занимающегося, укреплению его психического здоровья, формированию морально-волевых качеств.

- Создание условий для многогранной общей и специальной физической подготовки учащихся 5-11 классов

- Целевую подготовку в направлении повышения технико-тактической подготовленности учащихся.

- Систему анализа подготовки и контроля физического состояния учащихся.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с учащимися 10 –17 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности.

К 12-16 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

В объединение могут записаться все желающие, начиная с 5 класса, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача и родителей (законных представителей) для занятий.

**Объём и срок освоения программы:** 1 год, реализация программы с 01.09 по 31.05.

1 модуль с 01.09 по 31.12 – 16 недель (по 2 часа 3 раза в неделю): **96 часов**, 2 модуль с 01.01 по 31.05 – 20 недель (по 2 часа 3 раза в неделю): **120 часов**, всего – **216 часов**

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 350 занятий (теории и практики).

Обучение в объединении очное, групповое.

В содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами фехтования на саблях.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе.

Формы проведения занятий:

- Соревнование
- Тренировка
- Игра

Практические занятия.

Во время практических занятий воспитанники смогут приобрести навыки и технические приемы фехтования на саблях. Практические занятия предполагают участие кадет в соревнованиях, экскурсиях, турнирах, спортивных праздниках и др.

Программой предусмотрена организация и проведение различных спортивно-оздоровительных мероприятий, походов выходного дня, экскурсий.

Подбирая средства и методы практических занятий, каждое занятие строится так, чтобы оно было не только интересными и увлекательными, но и носило оздоровительный характер. Для этого используются комплексные занятия, в содержании которых включаются разные виды деятельности: фехтование, хореография, игра и т.д.

Индивидуальные занятия.

Во время прохождения обучающимися образовательного курса, предполагаются занятия в группах по 2-3 человека, на которых отрабатываются наиболее сложные технические приемы по разным видам деятельности. По мере овладения воспитанниками основных тем образовательной программы проводятся контрольные соревнования, турниры, позволяющие определить степень усвояемости пройденного материала.

**Особенности организации образовательного процесса:** в соответствии с учебными планами программы в объединении по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий, секция, постоянный состав группы

**Режим занятий.** Занятия проводятся 5 раз в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие, 15 мин перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 12-15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. *(Приказ № 1008, п.7).*

**Уровень реализуемой программы** - базовый.

## **1.2 Цели и задачи программы.**

**Цель занятий:** формирование и гармоничное развитие личности, адаптированной к современным условиям спортивной жизни посредством обучения фехтованию на саблях.

**Задачи**

**Обучающие.**

1. Получить необходимые знания по истории и идеологии игры, изучить Правила и Регламенты Мирового и Российского фехтования на саблях, получить знания по теоретической и специальной подготовке фехтовальщиков от начальных стадий до уровня профессиональной игры.
2. Получить знания, умения и навыки в индивидуальной и командной подготовке на данный период обучения.
5. Привить знания для индивидуального развития памяти, внимания, оперативного мышления и воображения обучаемых.

**Развивающие.**

1. Развить и укрепить усердие, терпение и настойчивость в достижении результатов.
3. Формировать и развивать индивидуальные результаты игры в зависимости от подхода и действий каждого обучающегося в группе (команде); творческого подхода каждого обучающегося в достижении командных (групповых) результатов.
4. Развить чувство индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды; понятия командной инициативы и активности.
5. Развить степень индивидуальной самооценки, самоконтроля.

**Воспитательные задачи.**

1. Определять, развивать и воспитывать физические задатки и спортивности обучающихся.
2. Формировать и воспитывать общую и спортивную (игровую) дисциплину и культуру поведения по общепринятым и специальным нормам и требованиям.
3. Формировать и воспитывать психологическое и эмоциональное состояние индивидуально и в составе группы (команды) на основе восприятия критики преподавателя и коллектива, требований общей и спортивной этики поведения. Воспитывать психологическую совместимость в группе (команде) по принципу: «каждый для команды — команда для каждого».

### 1.3 Содержание программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение (2часа)</b>					
	Водное занятие. Знакомство с целью и задачами программы. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Входная диагностика	<b>1</b>	1			Входная диагностика
	Личная гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек на здоровье человека.	<b>1</b>	1			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. История фехтования (10 часов)</b>					
	История фехтования. Великие спортсмены.	<b>3</b>	3			Текущий
	Основы правил соревнований. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	<b>3</b>	1	2		
	Фехтование на саблях. Знакомство с общими положениями, техникой, тактикой.	<b>4</b>	2	2		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (25 часов)</b>					
	Диагностика спортивных способностей обучающихся (уровень развития двигательных качеств; показатели памяти, внимания, мышления; надёжность и т.д.)	<b>14</b>	4	10		Текущий
	Виды комплексов общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Виды упражнений для развития координационных способностей.	<b>10</b>	1	9		
	Техника безопасности на занятиях.	<b>1</b>	1			

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часов)</b>					
	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.	10		10		Контрольные упражнения
	Основы техники упражнений применительно к фехтованию на саблях	10		10		
	Изучение элементов падения и выпадов.	3		3		
	Правила по технике безопасности.	1	1			
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Техническая подготовка (140 часов)</b>					
	Изучение классификации ударов	1	1			Текущий, контрольные соревнования.
	Перемены позиций: - из 3-й в 4-ю, - из 4-й в 5-ю, - из 3-й в 5-ю	2	1	1		
	Перемены соединений - из 3-го в 4-е, - из 4-го в 3-е	2	1	1		
	Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом).	2		2		
	Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывпадом).	2		2		
	Удар по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).	2		2		
	Удар переносом по правому боку (плечу вооружённой руки), стоя на месте	2		2		
	Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).	2		2		
	Проведение тренировочного боя (с тренером)	2		2		

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Атака ударом по маске с полувывпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувывпадом.	2		2		
	Атака ударом по правому боку с полувывпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувывпадом.	2		2		
	Атака ударом по левому боку с полувывпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувывпадом.	2		2		
	Проведение тренировочного боя (с тренером)	2		2		
	Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске)	2		2		
	Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске)	2		2		
	Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.	2		2		
	Проведение тренировочного боя (с тренером).	2		2		
	Атака по маске и переключением- удар по правому боку с серией шагов вперёд и полувывпадом.	2		2		
	Атака по маске и переключением- 4-я защита с ответом по маске от встречного удара по левому боку.	2		2		
	Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с полувывпадом (с серией шагов вперёд и полувывпадом).	2		2		
	5-ая защита и ответ ударом по маске	3		3		
	Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок	3		3		
	Атака с серией шагов вперёд и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому	3		3		



№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Проведение тренировочного боя (с тренером)	3		3		
	Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с выпадом.	3	1	2		
	Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом	3	1	3		
	Комбинация действий- атака ударом по маске с шагом вперёд и выпадом и переключением- повторная атака	3	1	2		
	Комбинация действий- ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего	3		3		
	Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске	3		3		
	Техника фехтования. Воздействие движений оружием на анализаторные системы противников	3	1	2		
	Использование повторных нападений, переводов в открывающийся сектор при экспромтных	3	1	2		
	Верхняя защита от нападений во внутренний или наружный сектор	3	1	2		
	Уколы или удары во внутренний или наружный сектор	3	1	2		
	Освоение комбинации приёмов маневрирования, состоящие из серий шагов вперёд и выпада, серий	3	1	2		
	Использование уколов в руку с «углом», уколов в ногу.	3	1	2		
	Верхние защиты (3-я,4-я,5-я); начало атаки, приводящей к серии обоюдных атак	3	1	2		
	Уколы из положения «оружие в линии»	3	1	2		

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
	Маневрирование на сверхдальней дистанции	3	1	2		
	Двухступенчатые комбинации действий в наступлении и обороне	3	1	2		
	Проведение тренировочного боя	3	1	2		
	Содержание атак: тактические функции: одностепповые (удар по маске), многостепповые (с	4	1	3		
	Тактика ведения схватки, построения поединка. Подготовка к соревнованиям.	4	1	3		
	Переключение в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара по маске и левому	4	1	3		
	Преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы	4	1	3		
	Сужение амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на	4	1	3		
	Достижение целевой точности при нападениях в руку. Техника ближнего боя	4	1	3		
	Комбинация оборонительных действий со зрительными помехами для противника	4	1	3		
	Экспромтная контратака ударом по руке и ударом по маске с отступлением	4	1	3		
	Защита 4-я после длинного отступления с ответом ударом по маске.	4		4		
	Проведение тренировочного боя спарринг- партнёров	4		4		
	Правила по технике безопасности.	1	1			
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Тактическая подготовка (10 часов)</b>					
	Значение атаки, контратаки, обороны.	1	1			Текущий,

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля) контрольные соревнования
		Всего	Теория	Практика		
	Тактические элементы схем в обороне и в атаке.	9		9		
7	<b>Раздел 7. Контрольное тестирование (4 часа)</b>					
	Разбор и анализ ошибок.	3		3		Итоговая диагностика, контрольные
	Правила по технике безопасности.	1	1			
8	<b>Раздел 8. Итоговое занятие (1 час)</b>					
	Итоговое занятие.	1		1		Турнир
<b>Итого часов:</b>		<b>216 часов</b>				

## Содержание учебно-методического плана.

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного фехтования на саблях. Роль занятий фехтованием на саблях для укрепления здоровья, физического развития личности.

Личная гигиена и внешний вид. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инструкция для обучающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

#### 2. Общая физическая подготовка.

##### Теория.

Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Виды комплексов общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Виды упражнений для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

##### Практика.

Проведение индивидуальной разминки. Выполнение общефизических упражнений на отдельные группы мышц:

- упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной вперёд;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног.

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

#### 3. Специальная физическая подготовка:

##### Теория.

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к фехтованию на саблях. Изучение элементов падения, выпадов. Правила по технике безопасности.

##### Практика.

Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;

- падение с перекатом на грудь (рыбка).

#### **4. Техническая подготовка:**

##### **Теория.**

Изучение классификации ударов. Техника и способы ударов различными способами. Приёмы позиций. Удары по маске с разных позиций. Удары по правому и левому боку с разных позиций. Выпады, полувыпады. Атака- батман. Ложная атака. Защита. Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила по технике безопасности.

##### **Практика.**

Атака по маске и переключением- удар по правому боку с серией шагов вперёд и полувыпадом.

Атака по маске и переключением- 4-я защита с ответом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперёд и полувыпадом).

Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперёд и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку

Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Комбинация действий- атака ударом по маске с шагом вперёд и выпадом и переключением- повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий- ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

Техника фехтования. Воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Использование повторных нападений, переводов в открывающийся сектор при экстремных столкновениях клинками.

Верхняя защита от нападений во внутренний или наружный сектор.

Уколы или удары во внутренний или наружный сектор.

Освоение комбинации приёмов маневрирования, состоящие из серий шагов вперёд и выпада, серий шагов назад.

Использование уколов в руку с «углом», уколов в ногу.

Верхние защиты (3-я,4-я,5-я); начало атаки, приводящей к серии обоюдных атак.

Уколы из положения «оружие в линии».

Маневрирование на сверхдальней дистанции.

Двухступенчатые комбинации действий в наступлении и обороне.

Содержание атак: тактические функции: однотемповые (удар по маске), многотемповые (с финтами и выбором сектора нанесения удара).

Тактика ведения схватки, построения поединка. Подготовка к соревнованиям.

Переключение в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара по маске и левому боку к удару по правому боку.

Преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Сужение амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие.

Достижение целевой точности при нападениях в руку. Техника ближнего боя.

Комбинация оборонительных действий со зрительными помехами для противника

Экспромтная контратака ударом по руке и ударом по маске с отступлением.

Защита 4-я после длинного отступления с ответом ударом по маске.

#### **5.Тактическая подготовка:**

##### **Теория.**

Понятия атаки, контратаки, обороны. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Разбор ошибок.

##### **Практика.**

Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне. Выполнение элементов тактической подготовки при атакующих действиях и в меньшинстве:

Учебно- тренировочные соревнования.

#### **6. Контрольное тестирование.**

##### **Теория.**

Анализ ошибок. Правила по технике безопасности.

##### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов.

#### **7. Итоговое занятие.**

##### **Теория.**

Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

##### **Практика.**

Турнир по фехтованию на саблях.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1 Календарный учебный график.**

**1-ый год обучения**

<b>№ п\п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1 модуль-96 часов</b>								
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Введение. (2 час)</b>							
				Традиционное	1	Водное занятие. Знакомство с целью и задачами программы. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Входная диагностика		Входная диагностика
					1	Личная гигиена. Пагубное воздействие вредных привычек на здоровье человека.		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. История по фехтованию (10 часов)</b>							
				Комбинированное Практическое	3	История фехтования. Великие спортсмены.		Текущий
					3	Основы правил соревнований. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования		
					4	Фехтование на саблях. Знакомство с общими положениями, техникой, тактикой.		
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (25 часов)</b>							
				Комбинированное Практическое	14	Диагностика спортивных способностей обучающихся (уровень развития двигательных качеств; показатели памяти, внимания, мышления; надёжность и т.д.)		Контрольные упражнения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					10	Виды комплексов общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Виды упражнений для развития координационных способностей.		
					1	Техника безопасности на занятиях.		
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24 часа)</b>								
				Комбинированное Практическое	10	Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.		
					10	Основы техники упражнений применительно к фехтованию на саблях		
					3	Изучение элементов падения и выпадов.		
					1	Правила по технике безопасности.		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Техническая подготовка (140 часов)</b>							
				Комбинированное Практическое	1	Изучение классификации ударов		Текущий, соревнования
					2	Перемены позиций: -из 3-й в 4-ю, - из 4-й в 5-ю, - из 3-й в 5-ю		
					2	Перемены соединений - из 3-го в 4-е, - из 4-го в 3-е		
					2	Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом).		
					2	Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывпадом).		



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					2	Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).		
					2	Удар переносом по правому боку (плечу вооружённой руки), стоя на месте (с полувыпадом).		
					2	Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).		
					2	Проведение тренировочного боя (с тренером)		
					2	Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувыпадом.		
					2	Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувыпадом.		
					2	Атака ударом по левому боку с полувыпадом, с шагом вперёд (серия шагов вперёд) и полувыпадом.		
					2	Проведение тренировочного боя (с тренером)		
					2	Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске)		
					2	Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске)		
					2	Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.		
					2	Проведение тренировочного боя (с тренером).		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					2	Атака по маске и переключением- удар по правому боку с серией шагов вперёд и полувыходом.		
<b>2 модуль -120 часов</b>			<b>2 модуль -120 часов</b>					
					2	Атака по маске и переключением- 4-я защита с ответом по маске от встречного удара по левому боку.		
					2	Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыходом (с серией шагов вперёд и полувыходом).		
					3	5-ая защита и ответ ударом по маске		
					3	Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок		
					3	Атака с серией шагов вперёд и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку		
					3	Проведение тренировочного боя (с тренером)		
					3	Атака- батман в 4-е соединение и удар по маске с выпадом.		
					3	Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.		
					3	Комбинация действий- атака ударом по маске с шагом вперёд и выпадом и переключением- повторная атака ударом по маске		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					3	Комбинация действий- ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).		
					3	Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске		
					3	Техника фехтования. Воздействие движений оружием на анализаторные системы противников		
					3	Использование повторных нападений, переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками		
					3	Верхняя защита от нападений во внутренний или наружный сектор		
					3	Уколы или удары во внутренний или наружный сектор		
					3	Освоение комбинации приёмов маневрирования, состоящие из серий шагов вперёд и выпада, серий шагов назад		
					3	Использование уколов в руку с «углом», уколов в ногу.		
					3	Верхние защиты (3-я,4-я,5-я); начало атаки, приводящей к серии обоюдных атак		
					3	Уколы из положения «оружие в линии»		
					3	Маневрирование на сверхдальней дистанции		
					3	Двухступенчатые комбинации		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						действий в наступлении и обороне		
					3	Проведение тренировочного боя		
					4	Содержание атак: тактические функции: одготемповые (удар по маске), многотемповые (с финтами и выбором сектора нанесения удара).		
					4	Тактика ведения схватки, построения поединка. Подготовка к соревнованиям.		
					4	Переключение в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара по маске и левому боку к удару по правому боку		
					4	Преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы		
					4	Сужение амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие.		
					4	Достижение целевой точности при нападениях в руку. Техника ближнего боя		
					4	Комбинация оборонительных действий со зрительными помехами для противника		
					4	Экспромтная контратака ударом по руке и ударом по маске с отступлением		
					4	Защита 4-я после длинного отступления с ответом ударом по маске.		
					4	Проведение тренировочного боя		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						спарринг- партнёров		
					1	Правила по технике безопасности.		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (10 часов)</b>							
				Традиционное Комбинированное	1	Значение атаки, контратаки, обороны.		Текущий, соревнование
				Практическое	9	Тактические элементы схем в обороне и в атаке.		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Контрольное тестирование (4 часа)</b>							
				Традиционное Комбинированное	3	Разбор и анализ ошибок.		Итоговая диагностика, соревнование
				Практическое	1	Правила по технике безопасности.		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)</b>							
				Практическое	1	Итоговое занятие. Итоговая диагностика		Турнир по фехтованию на саблях
<b>Итого</b>					<b>216 часов</b>			

## 2.2 Условия реализации программы.

### 1. Материально – технические:

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Спортивная площадка с бортиками	1
Спортивные раздевалки	2
Ворота для флорбола (160X115 см)	1 пара
Ворота для флорбола (90X60 см) тренировочные	1 пара
Клюшки для флорбола	20
Мячи для флорбола	50
Конусы тренировочные	10
Защита вратаря	2 комплекта
Тренажер для отработки точности броска	2

#### Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер (ноутбук)	1
Мультимедийный проектор	1
Экран для показа фильмов и слайдов	1
Многофункциональное устройство (принтер, ксерокс, сканер)	1
Акустические колонки	1 пара

#### Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов	Количество
Баженов, А.А. Флорбол. Правила игры и толкование / А.А. Баженов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001 г.	1
Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень) [Текст] : – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.	1
Флорбол, методика занятий, тренировок, диагностика. Методическое пособие./ Олин В.Н., г. Ульяновск, 2010г.-52 с.	1
Программа для детско-юношеских спортивных школ по флорболу / В.А. Костяев.- М.2005г.- 88 с.	1
Флорбол. Играйте с нами! История, правила игры, обучение, секции. Федерация флорбола Санкт-Петербурга.	1

### 2. Кадровое обеспечение. Учитель физической культуры.

## **2.3 Формы аттестации.**

### **Формы подведения итогов по каждому разделу.**

Опрос, беседа, соревнование, анализ, зачет, сдача нормативов.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья в газете и сети Интернет и др.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, открытое занятие, портфолио, соревнование и др.

Подведение итогов и результативности усвоения программы проводится по результатам активности и уровня знаний, умений и навыков показанных обучающимся во время проведения соревнований и по результатам промежуточных и итоговых аттестаций.

Оценка знаний, умений проводится на итоговых занятиях в виде теоретических и практических зачётов.

По итогам соревнований обучаемые показавшие высокие личные и командные результаты в соревнованиях награждаются грамотами, дипломами и кубками и ценными подарками.

По окончании обучения всем выпускникам объединения выдаются свидетельства и сертификаты установленного образца.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

### **Результаты освоения программы**

состоит из промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в виде выполнения контрольных нормативов.

#### **Контрольные нормативы.**

Сдача нормативов по технической и физической подготовке проводится в середине и конце учебного года. Техника выполнения освоенного материала оцениваются по 5-балльной системе.

### **Контрольные нормативы по физической подготовке фехтовальщиков на саблях**

**Аналитико-диагностический блок.**

**Режимы учебно- тренировочных занятий и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе	Кол- во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
НП	До 1 года	9	Не менее 12	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	10-12	Не менее 12	6	
УТ	До 2 лет	11-13	Не менее 12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 2 лет	13-14	Не менее 12	6	
СС	До 3 лет	15-17	Не менее 12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, КМС
	3 года	17-18	Не менее 12	6	
Всего				36 часов	

**Нормативы для зачисления в группы учебно- тренировочного этапа (УТ)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:	25,3	22,6
- высота подпрыгивания (см)		
- прыжок в длину с места (м)	1,9	18,3
- тройной прыжок с места (м)	5,6	5,3
- кистевая динамометрия (кг)	26,8	21,2
- бег 20 м (с)	4,0	4,0
- челночный бег 4x15 (с)	15,1	16,1
- челночный бег 4x5 (с)	8,0	8,1
- бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	11,1	11,0
Специальная физическая подготовка:		
- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	5,0
- передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	6,0	5,9
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,2	1,2
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений- шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,3	2,3
- атака уколom в мишень с дистанцией 4 м комбинацией передвижений- шаг вперед + скачок и выпад в течение одной минуты (количество раз)	15,2	14,5



### Нормативы для зачисления на этап спортивного соревнования

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка:	37,0	30,9
- высота подпрыгивания (см)		
- прыжок в длину с места (м)	2,3	2,0
- тройной прыжок с места (м)	6,8	5,9
- кистевая динамометрия (кг)	40,0	34,0
- бег 20 м (с)	3,6	3,7
- челночный бег 4x15 (с)	14,4	15,5
- челночный бег 4x5 (с)	7,4	7,8
- бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	11,9	11,9
Специальная физическая подготовка:		
- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	4,1	4,6
- передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,0	5,0
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,5	0,6
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,0	1,1
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений- шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	1,5	1,8
- атака уколom в мишень с дистанцией 4 м комбинацией передвижений- шаг вперед + скачок и выпад в течение одной минуты (количество раз)	16,6	16,8

## **2.5 Методические материалы.**

### **2. Методическое обеспечение образовательной программы.**

**Вопросы для самоконтроля знаний по разделам и темам, вынесенным для самостоятельного освоения студентами в межсессионный период ( по семестрам).**

#### **Тема: « Фехтование в системе физического воспитания»**

1. Охарактеризовать фехтование как вид спорта. Значение фехтования в системе физического воспитания.
2. Давать характеристику состояния фехтования в России и за рубежом.
3. В чем состоит воспитательное значение фехтования?
4. Каково спортивное значение фехтования.
5. Проанализировать выступления советских и российских фехтовальщиков на международных соревнованиях и Олимпийских играх.
6. Перечислить виды фехтования: указать их особенности.
7. На какие возрастные группы подразделяются фехтовальщики.
8. рассказать о спортивной классификации в фехтовании.
9. Чем определяются успехи советских, российских фехтовальщиков.
10. В каких странах есть в настоящее время фехтовальщики, претендующие на ведущее место в мире.

#### **Тема: «История развития фехтования»**

1. Рассказать о холодном оружии древних и средних веков. Задача овладения приемам и использования различных видов оружия в рукопашных схватках.
2. Охарактеризовать прикладное фехтование. С какого времени оно начинает развиваться.
3. Что явилось источником развития спортивного фехтования? К какому времени относится возникновение фехтования как вида спорта?
4. Рассказать о развитии фехтования в дореволюционной России, о первых русских учителях по фехтованию и о выступлениях русских фехтовальщиков в международных соревнованиях.
5. В чем выразилось влияние французской и итальянской школы фехтования на развитие этого вида спорта в России.
6. Расскажите о развитии военно-прикладного и спортивного фехтования в первый период революции 1917 года.
7. Дать характеристику фехтованию в СССР в предвоенные годы и в период Великой Отечественной войны.
8. Охарактеризовать современное состояние фехтования в России.

#### **Тема: «Классификация, систематика и терминология приемов и действий фехтования».**

1. Дать определение приемам и действиям в фехтовании.
2. Какие критерии положены в основу классификации боевых действий и технических приемов.
3. Указать основные группы приемов фехтования.
4. Развитие и основные принципы построения классификации боевых действий.
5. Охарактеризовать действия нападения на рапирах.
6. Охарактеризовать действия защиты на рапирах.
7. В чем состоит различие между действиями преднамеренными, экспромтными, преднамеренно-экспромтными?
8. В чем заключается различие между действиями первого и последующего намерения.

9. В чем состоит тактическая сущность подготавливающих действий и их разновидностей.
10. Международная терминология и её применение в практике обучения и в судействе соревнований.

**Тема: «Основы техники фехтования».**

1. Раскрыть сущность техники фехтования.
2. Из чего складывается техническая характеристика приема.
3. раскрыть особенности техники передвижений в боевой стойке и техники выпада.
4. Дать анализ положений боевой стойки фехтования на рапирах (положение ног, корпуса, головы, вооруженной и невооруженной руки).
5. Охарактеризовать координацию движений при выполнении атаки уколом с выпадом.
6. Анализ техники атаки уколом переводом со средней и дальней дистанции.
7. Анализ технико-тактических атак с обманом в фехтовании на рапирах.
8. Дать анализ техники атак с действием на оружие.
9. Анализ техники выполнения защит в фехтовании на рапирах.
10. Характеристика техники фехтования сильнейших советских, российских и зарубежных рапиристов.

**Тема: «Основы тактики фехтования»**

1. Рассказать сущность тактики фехтования.
2. В чем проявляется единство техники и тактики в боях.
3. Рассказать о тактических основах боя в фехтовании на рапирах.
4. Указать особенности тактики ведения боя на рапирах.
5. Охарактеризовать тактическую характеристику боевого действия.
6. Указать компоненты тактического мастерства.
7. Тактическое мышление и его слагаемые.

**Сообщение школьников по технике и тактике ведения боев отдельными фехтовальщиками по материалам своих наблюдений по заданию.**

**Схема сообщения**

1. Спортивная характеристика (стаж, квалификация).
2. Характеристика показателей физического развития и двигательных качеств.
3. Характеристика боевой стойки, передвижений, выпада.
4. Характеристика манеры ведения боя (наступательная, оборонительная, выжидательная) и арсенала применяемых приемов.
5. Оценка технической подготовленности спортсмена (подчеркнуть характерные технические особенности в применении приемов и действий).
6. Характеристика тактических особенностей применения приемов и ведения боя; применение подготавливающих и разведывательных действий, ложные действия; результативность применяемых приемов и действий.
7. Общая технико-тактическая оценка ведения боев. Возможные рекомендации по совершенствованию подготовки спортсмена.

**Тема: «Оборудование мест занятий и инвентарь. Обеспечение безопасности занятий фехтованием».**

1. Какие требования предъявляются к месту проведения занятий по фехтованию.
2. Какие требования предъявляются к спортивному снаряжению фехтовальщиков на различных видах оружия.
3. Перечислить тренировочный инвентарь: рассказать о его хранении и ремонте.
4. Устройство простого и электрофицированного оружия.
5. Рассказать о принципе работы электронаконечника рапиры и шпаги.

6. Рассказать на рапирах и шпагах, установке электроаппарата и подводящей системе для проведения соревнований.
7. Какое значение имеют правила контроля и допуска оружия и снаряжения фехтовальщика для предупреждения травм.

**Тема: «Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений».**

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (для разминки)
2. Составить комплекс упражнений для развития качеств, необходимых фехтовальщику: быстроты, способности к реагированию, силы, выносливости (специальной) гибкости, ориентировки в пространстве.
3. Составить комплекс упражнений, способствующих изучению и совершенствованию приемов фехтования.

**Тема: Методика обучения**

1. Характеристика двигательных навыков и основы методики обучения в фехтовании.
2. Применение дидактических и методических принципов обучения.
3. Последовательность освоения приемов и действий по годам обучения в программе подготовки фехтовальщика.
4. Этапы формирования двигательных навыков в фехтовании и последовательность обучения отдельному приему.
5. Возникновение ошибок при обучении приемам и методика их исправления.
6. Основные методы и методические приемы, применяемые при обучении в фехтовании.
7. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений.
8. Основные организационные формы (типы заданий) по фехтованию. Их характеристика.

**Тема: «Организация и методика проведения группового урока»**

1. Характеристика группового урока по фехтованию. Структура и содержание частей урока.
2. Виды и характеристика упражнений, способствующих воспитанию и развитию специальных качеств фехтовальщика.
3. Характеристика подготовительной части урока, её содержание на разных этапах учебно-тренировочной работы фехтовальщика.
4. Специальная разминка фехтовальщика и её заключение в становлении мастерства. Продолжительность разминки, виды упражнений и их дозировка.
5. Методика составления комплексов упражнений, способствующих развитию быстроты движений и скорости реакции, координации движений и др.
6. Методика составления комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию специальной координации при выполнении приемов фехтования и воспитания тактических навыков.

**Тема: «Индивидуальный урок»**

1. Характеристика индивидуального урока как одного из основных и наиболее эффективных методов обучения и тренировки в фехтовании.
2. Виды индивидуальных уроков на различных этапах подготовки фехтовальщика. Особенности их содержания и методы проведения.
3. План (схема) типового индивидуального урока. Содержание и методика проведения отдельных частей урока. Общая (типовая) последовательность упражнений в основной части индивидуального урока.
4. Основные требования к методике индивидуального урока по начальному

освоению и совершенствованию техники изучаемых приемов (определенная последовательность упражнений, использование подводящих упражнений, исправление ошибок, оптимальная быстрота выполнения приемов, сосредоточение внимания на отдельных моментах движений, последовательность усложнений условий и др.).

**Тема: «Методика тренировки фехтовальщика»**

1. Укажите цель и задачи тренировки фехтовальщика.
2. Перечислите принципы спортивной тренировки.
3. Какие стороны подготовки включает в себя спортивная тренировка.
4. Охарактеризуйте средства и методы всех видов подготовки, используемых в тренировке фехтовальщиков.
5. Расскажите об общих основах планирования спортивной тренировки.
6. Укажите роль соревнований в подведении фехтовальщика к спортивной форме. Их распределение в течение года.
7. Дайте характеристику тренировочным и соревновательным нагрузкам.
8. Каково сочетание различных видов нагрузки и отдыха.

**Тема: «Техническая подготовка фехтовальщика».**

1. В чем состоят задачи технической подготовки фехтовальщика.
2. расскажите, как распределяются по группам методические приемы освоения и совершенствования боевых средств и специализированных умений.
3. Как осуществляется освоение и совершенствование боевой стойки, выпада «стрелы», техники передвижений.
4. Перечислите педагогические задачи совершенствования обусловленных действий.
5. В чем состоят особенности совершенствования действий с выбором.
6. В чем заключаются особенности тренировки действий с переключением.
7. Составить примерный комплекс упражнений для тренировки боевой стойки, выпада, «стрелы».
8. В чем заключаются особенности пространственно-временных характеристик боевых действий, движений оружием и передвижений.
9. Раскрыть сущность специализированных умений фехтовальщиков – «чувства оружия», «чувство дистанции», «чувство времени».

**Тема: «Тактическая подготовка фехтовальщика».**

1. В чем выражается взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.
2. Охарактеризуйте подготавливающие действия и их тактические разновидности.
3. С чего начинается обучение тактике.
4. Чем обусловлена индивидуальная тактическая манера фехтовальщика.
5. Что такое тактическое восприятие, тактическое мышление фехтовальщика и какими методами осуществляется их развитие.
6. Какие виды упражнений тактической подготовки используются в уроке по фехтованию.
7. Чем обусловлены особенности тактики ведения боя на разных видах оружия (рапирах, саблях, шпагах).

**Тема: «Психологическая подготовка фехтовальщика».**

1. В чем заключается специфика деятельности фехтовальщика в боях, определяющая проявление психических качеств.
2. Раскройте направленность психологической подготовки фехтовальщика.
3. В чем выражается результат психологической подготовки.
4. Раскройте методы создания психологических предпосылок для боевого оснащения фехтовальщиков.

5. Перечислите психические качества, наиболее важные для фехтовальщика. В чем специфика их проявления в фехтовании?
6. Расскажите о специализированных умениях, основанных на скорости двигательных реакций.
7. Как осуществляется развитие волевых качеств средствами фехтования.
8. Какие психологические барьеры характерны для каждого вида оружия в отдельности и для всех видов оружия.

**Тема: «Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности».**

1. Укажите основные требования, предъявляемые к моделированию.
2. Расскажите о модельных характеристиках соревновательной деятельности.
3. Расскажите о модельных характеристиках технико-тактического мастерства.
4. Расскажите о модельных характеристиках специальной физической и психологической подготовленности.
5. Охарактеризовать формы и направленность прогнозирования.
6. какие методы и виды прогнозирования.
7. Расскажите об управлении подготовкой высококвалифицированных фехтовальщиков.
8. Охарактеризуйте контроль и учет спортивного совершенствования.

**Тема: «Основы техники и тактики фехтования на саблях»**

1. Изложите основные положения правил ведения боя на саблях.
2. В чем состоят особенности техники ведения боя на саблях.
3. В чем заключаются особенности тактики ведения боев на саблях.
4. Охарактеризуйте действия нападения на саблях.
5. Охарактеризуйте действия защиты на саблях.
6. Раскройте особенности техники передвижений: шагов, скачков, выпада.
7. Укажите основные положения, определяющие специфику действий спортсменов на электросаблях.
8. Какие требования предъявляются к технике владения оружием.

**Тема: «Организация и проведение соревнований по фехтованию».**

1. Как проводится жеребьевка личных и командных соревнований.
2. Расскажите, как определяются личные места и командные результаты.
3. Как составляется отчет о проведении соревнований.
4. Расскажите о правах и обязанностях старшего судьи.
5. Перечислите правила присуждения ударов (уколов) в фехтовании на саблях.
6. Расскажите о информации в процессе проведения соревнований.
7. Как обеспечить безопасность спортсменов и предупредить спортивный травматизм в ходе соревнований.
8. Как проводятся торжественные церемонии в ходе соревнований: открытие, награждение победителей, закрытие.

**Тема: Система построения подготовки фехтовальщиков**

1. Дайте характеристику современной системе спортивной подготовки.
2. Раскройте особенности соревновательной деятельности фехтовальщиков.
3. Какова система и место соревнований в общей системе подготовки.
4. Виды соревнований, их задачи и направленность.
5. Критерии технико-тактической подготовленности на различных видах оружия.
6. Охарактеризуйте специальные нагрузки фехтовальщиков.
7. Травматизм в фехтовании, причины, предупреждения.
8. Педагогические и гигиенические средства восстановления.
9. Методика применения средств восстановления.

### **Тема: Организация и проведение учебно – тренировочных боев**

1. Какие задачи и значение учебно-тренировочных сборов в подготовке фехтовальщиков и сборных команд. Виды сборов.
2. Как строится подготовка к проведению сборов.
3. Охарактеризуйте процесс проведения учебно-тренировочного сбора.
4. Как подводятся итоги работы сбора и методические рекомендации спортсменам и тренерам для работы на местах.
5. Особенности проведения сбора по ОФП у фехтовальщиков.

### **Тема: Система отбора в фехтовании**

1. Задачи, содержание и виды спортивного отбора.
2. Какими критериями следует руководствоваться при спортивном отборе?
3. Расскажите об общей характеристике и прогностической значимости физического развития и особенностей телосложения фехтовальщиков.
4. Как оцениваются специальные физические качества у фехтовальщиков в связи с отбором.
5. Укажите методы отбора. Требования к проведению испытаний по СФП.
6. Какова методика оценки координационных и ловкостных способностей?
7. Расскажите об отборе и комплектовании групп фехтовальщиков на различных этапах подготовки фехтовальщиков для участия в соревнованиях.

### **Тема: Показательные выступления по фехтованию**

Проверка навыка проведения показательных выступлений по фехтованию на различных видах оружия.

Комментарий показательного выступления (дать характеристику фехтованию как виду спорта).

### **Вопросы - зачет**

1. Характеристика фехтования как вида спорта и средства физического воспитания.
2. Значение и место фехтования в системе физического воспитания. Виды фехтования.
3. Единая спортивная классификация и её значение для развития фехтования.
4. Система руководства фехтованием в стране.
5. Деятельность и функции федерации фехтования.
6. Основные принципы систематики приемов фехтования.
7. Развитие и основные принципы классификации боевых действий фехтовальщиков.
8. Содержание и характеристика подготавливаемых действий в фехтовании.
9. Характеристика основных действий нападения в фехтовании.
10. Характеристика основных действий обороны в фехтовании.
11. Основные понятия и термины в фехтовании.
12. Оборудование фехтовального зала, требования к месту занятий фехтованием.
13. Основные причины травматизма на занятиях фехтованием. Виды повреждений. Методические и организационные требования, направленные на предотвращение травм.
14. Снаряжение и костюм фехтовальщика, гигиенические требования к нему.
15. Характеристика простого и электрофицированного оружия. Принцип работы рапиры. Правила проверки системы «фехтовальщик-аппарат».
16. Принцип составления комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений фехтовальщиков.

### **Вопросы – зачет**

1. Понятие о спортивной технике в фехтовании, значение технической подготовки.
2. Анализ техники основных положений: держание оружия, положение частей тела и распределение ОЦТ в боевой стойке.
3. Анализ техники передвижений шагами и скачками.
4. Анализ техники выпада, его разновидности и вариантов.
5. Анализ техники укола прямо с различных дистанций.
6. Анализ техники атаки уколами переводом и переносом.
7. Анализ техники защит вооруженной рукой (прямых, полукруговых и круговых).
8. Понятие о тактике фехтования. Единство техники и тактики в фехтовании.
9. Компоненты тактического мастерства.
10. Техничко-тактические особенности фехтования на саблях.
11. Общеразвивающие упражнения из различных видов спорта для развития физических качеств.
12. Специальные упражнения для развития специфических качеств фехтовальщика.

### **Вопросы - зачёт**

1. Характеристика двигательных навыков и основы методики обучения в фехтовании.
2. Применение дидактических и методических принципов обучения в тренировке фехтовальщика.
3. Этапы формирования двигательных навыков и последовательность обучения отдельному приему фехтования.
4. Возникновение ошибок при обучении приемам и методикам исправления в фехтовании.
5. Основные методы и методические приемы, применяемые при обучении фехтованию.
6. Типы и основные формы проведения занятий по фехтованию.
7. Групповой урок – основная форма проведения занятий в фехтовании. Структура и принципы построения урока.
8. Задачи, содержание и средства подготовительной части урока в фехтовании.
9. Задачи, содержание и средства основной части урока фехтования.
10. Задачи, содержание и средства заключительной части урока фехтования.
11. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения и тренировки фехтовальщиков.
12. Характеристика индивидуального урока. Виды индивидуальных уроков в фехтовании.
13. Характеристика учебных, тренировочных и соревновательных боев в фехтовании.
14. Роль тренера как организатора и воспитателя при проведении занятий по фехтованию. Подготовка к уроку. План-конспект урока.
15. Последовательность начального обучения приемам и действиям фехтования.
16. Словесные и наглядные методы обучения, используемые в фехтовании.
17. Специальные (практические) методы обучения, используемые в фехтовании.
18. Характеристика психических качеств наиболее важных для фехтовальщика (инициативность, настойчивость, выдержка, само-обладание, смелость, целенаправленность, дисциплинированность).
19. Восприятие, его значение в фехтовании. Характеристика основных видов восприятия.
20. Двигательные реакции: простые и сложные, антиципирующие и их значение в подготовке фехтовальщика.
21. Свойство внимания и их значение в подготовке фехтовальщика.



22. Методика наблюдения и записи фехтовальных приемов и тактических действий.

### **Вопросы - зачет**

1. Техничко-тактические особенности фехтования на саблях.
9. Анализ техники основных положений и передвижений с саблей.
10. Анализ техники рубящих ударов.
11. Анализ техники защит на саблях и ответных ударов.
12. Анализ техники финтов и действия на оружие.
13. Характеристика современного фехтования на саблях.
14. Инвентарь, оборудование и снаряжение фехтования на саблях.
15. Особенности ведения боя на электросаблях.
16. Периодизация спортивной тренировки фехтовальщиков.
17. Характеристика этапов спортивной тренировки.
18. Принципы спортивной тренировки.
19. Построение недельных микроциклов на разных этапах подготовки фехтовальщиков.
20. Роль соревнований в подведении фехтовальщиков к спортивной форме.
21. Исследование двигательной реакции фехтовальщиков.
22. Методики оценки свойств внимания у фехтовальщиков.
23. Методы хронометрирования записи и оценки действия фехтовальщиков.

### **3. Специальные термины**

1. Атака-удар переносом по левому или правому боку с выбором, реагируя на сближение с партнёра (тренера) и попытку входа в соединение.
2. Атака правильная.
3. Атака действительная.
4. Атака ложная
5. Атака повторная
6. Атака простая
7. Атака с задержкой
8. Атака с действием на оружие
9. Атака комбинированная
10. Атака с финтом (серией финтов в сабле)
11. Аппарат – электрофиксатор.
12. Встречный запаздывающий укол.
13. Владеть соединением
14. Вызов
15. Батман (захват) полукруговой
16. Батман проходящий
17. Бой ближний
18. Бой наступательный
19. Бой оборонительный
20. Бой маневренный
21. Бой позиционный.
22. Бой выжидательный
23. Бой скоротечный
24. Боевая дорожка.
25. Боковая линия
26. Действие подготавливающее
27. Действие с подключением
28. Действие преднамеренное
29. Действие экспромтное.

30. Действие первого намерения
31. Действие второго намерения
32. Действие обусловленное
33. Действие с выбором
34. Двойной перевод
35. Дистанция дальняя (средняя, ближняя)
36. Защита прямая
37. Защита круговая
38. Захват
39. Игра оружием
40. Имитация нападений и защит
41. Контратака
42. Контрзащита.
43. Контрответ.
44. Комбинация действий
45. Линия границы.
46. Линия начала боя
47. Личный шнур.
48. Маневрирование.
49. Маскеровка
50. Поражаемая поверхность
51. Разведка
52. Ремиз
53. Сектора нанесения уколов (ударов в сабле)
54. Средняя часть клика
55. Столкновение
56. Слабая часть клинка
57. Своевременный укол
58. «Стрела» («флеш»)
59. Скачок
60. Скрестный шаг вперёд (назад)
61. Соединение нейтральное
62. Схватка боевая
63. Тактическая правота, право атаки, право ответа.
64. Тройной перевод
65. Удар по руке в сабле.
66. Уколы во внутренний и наружный секторы
67. Укол с углом
68. Удары в сабле по правому и левому боку
69. Удвоенный перевод
70. Фехтовальный темп
71. Электрокуртка.

### Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Технич. оснащение
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводное занятие. Правила .	Традицион ное.	Словесный: объяснение.	Методические материалы: инструкции по ТБ, правила	Обобщение знаний и умений.	экран
2	Общая физическая подготовка	Комбинир ованное. Практичес кое.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, репродуктивный фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Челночный бег 3x10м.	
3	Специальная физическая подготовка	Комбинир ованное. Практичес кое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально- фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения.	Оборудование: спортивный инвентарь.	Анализ. соревнование	
4	Техническая подготовка	Комбинир ованное. Практичес кое.	<u>Методы:</u> практический, словесный наглядный, репродуктивный фронтальный, индивидуально- фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения	Оборудование: спортивный инвентарь	соревнование Анализ.	

5	Тактическая подготовка	Традиционное. Комбинированное. Практическое.	<u>Методы:</u> практический, словесный, наглядный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный. <u>Приемы:</u> объяснение, демонстрация, тренировочные упражнения	Оборудование: Спортивный инвентарь.	соревнование Анализ.	
6	Игровая подготовка	Практическое.	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение	Оборудование: Спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.	
7	Контрольные нормативы	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические, индивидуальные <u>Приемы:</u> объяснение	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ.	
8	Итоговое занятие	Комбинированное. Практическое	<u>Методы:</u> практические <u>Приемы:</u> объяснение, соревнование	Оборудование: спортивный инвентарь.	Судейство и участие в соревнованиях. Анализ, подведение итогов	

## 2.6 Список литературы.

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ,1969.
2. Аркадьев А.А. ступени мастерства фехтовальщика.-М.: ФиС, 1975.
3. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика).-М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
4. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах.-М.: ФиС,1966.
5. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на шпагах.-Минск, 1976
6. Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на шпагах.-М.: ФиС,1981.
7. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике.- М:ФОН,1995.
8. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков.-М: «Советский спорт», 1986
9. Тышлер Д.А.Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры.- М.: ФОН,1997.
10. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований.-М: СпортАкадемПресс,2001.
11. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.,Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие.-М.: Деловая лига, 2002.
12. Фехтование; Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М.: «С.Принт»,РГАФК,1998
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС,1980.
14. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование: Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
15. Бойченко С.Д. О классификации техники в фехтовании / Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 9. – с.18-19.
16. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. – Мн.: Выш. Школа, 1983. – 173 с.
17. Булочко К.Т., Булочко Д.К. Средства и методы упражнений для развития физических качеств и двигательных умений: Метод. рек. студентам специализации. – Л.: Б.И., 1979. – 85 с.
18. Варганов Ю.В. Фехтование на шпагах: Указание к практическим занятиям по курсу фехтования. – Ленинград, 1969. – 99 с.
17. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. – М.:Физкультура и спорт, 1962. – 120 с.
19. Гомен А.С., Исакова Э.С. Психическая саморегуляция в фехтовании: Метод. ред. – А-Ата: Б.И., 1997. – 51 с.
20. Гаппаров Х.З. Индивидуализация средств и методов тактической подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков-рапиристов: Дис...канд. пед. наук/ВНИИФК. – 1994.
21. Жицкий К.Ю., Варганов Ю.В. Оперативная запись боевых действий фехтовальщика и анализ их эффективности: Метод. указ. По курсу лекций для студентов дневных и заочных факультетов. – Ленинград, 1977. – 24 с.
22. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоровье. – 184 с.
23. Келлер В.С., Линец М.М., Турецкий Б.В. Диагностика специальной подготовленности фехтовальщиков / Теория и практика физической культуры. – 1988. - №3. – С.49-51.
24. Келлер В., Тышлер. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 183 с.
25. Лейтман Л.Т. Фехтование юным. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

26. Малинин Ю.Е. Обучение фехтованию школьников 9-10 лет с применением технических средств и игрового метода: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1989. – 25 с.
27. Методика повышения помехоустойчивости квалифицированных фехтовальщиц в тренировочном процессе и соревновательных поединках: Метод. рек. – Омск, 1990. – 12 с.
28. Методические рекомендации по первичному отбору спортсменов для занятий фехтованием. – М., 1982. – 20 с.
29. Методические указания по обеспечению безопасности спортсменов при проведении учебно-тренировочных занятий по фехтованию./ Теория и практика физической культуры. – 1961. - № 7. – с. 530.
30. Методы оптимизации учебно-тренировочного процесса в вузах / С.Д. Бойченко, Д.А. Тышлер, М.Ш. Геллер, А.А. Овсянкин. – Мн.: Выш. школа, 1980. – 136 с.
31. Моисеев А.Д. Специальные умения тренера по фехтованию на шпагах и их совершенствование в системе повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту: Автореф. дис...канд. пед. наук. – М., 1993. – 22 с.
32. Овсянкин А.А. Основы спортивной тренировки фехтовальщиков: Учебно-метод. пособие. – Минск: Б.И., 1980. – 27 с.
33. Парные упражнения как метод подготовки спортсменов высокого класса: метод. рек. – М.: Б.И., 1989. – 32 с.
34. Пилюян Г.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. – Малаховка: Б.И., 1999. – 99 с.
35. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 103 с.
36. Пономарев А.Н. Фехтование: От новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
37. Ренский П.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на электросаблях: Метод. разработ. – М., 1990. – 19 с.
38. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
39. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
40. Соревнования по фехтованию. Основы судейства (в помощь тренерам и учащимся спортивных школ): Метод рек. – М.: Советский спорт, 1988. – 36 с.
41. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 294 с.
42. Тенденция развития женского рапирного фехтования и пути повышения мастерства советских спортсменов: Метод. ред./сост. О.П. пузанов, А.В. Родионов. – М.: Б.И., 1990. – 26 с.– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 232 с. –
43. Фехтование и рукопашный бой. – М.: Физкультура и спорт, 1940.
44. Фехтование: Метод. пособие для студентов заочного обучения ин-ов физической культуры. – Москва, 1969. – 120 с.
45. Фехтование: Метод. указ. для студентов заочников ин-та физической культуры. – М., 1978. – 65 с.
46. Фехтование: Поурочная программа для групп начальной подгот. Детско-юношеских спорт. школ. – М.: Б.И., 1984. – 96 с.
47. Фехтование: Программа для ДЮСШ (комплексных и специализированных). – М.: Метод. кабинет ГЦОЛИФКа, 1972. – 58 с.
48. Хозиков Ю.Т. Фехтование на шпагах. – М.: Физкультура и спорт, 1955. – 77 с.
49. Фехтование/Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1964. – 304 с.
50. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: 1998. – 18 с.