Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства
обороны Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО на заседании ПМО (дополнительные образовательные программы)
Протокол №1 от «28» июня 2015 года
Старший методист
Савичкова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Начальника Пансиона по УР
Обломкова А.В.
«18» августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ФГКОУ МКК «Пансион воспитанниц МО РФ»
Максимова Л.Ю.
«26» августа 2015 года

Программа дополнительного образования детей «Фехтование»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст воспитанниц: 12-15 лет
Срок реализации образовательной программы: 1 год
Педагог, реализующий программу: Бороденко Александр Степанович

Москва, 2015

1

1. Пояснительная записка

Основные цели программы дополнительного образования, их актуальность и предлагаемая востребованность.	Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. Приказ ДОгМ № 922 от 17.12.2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014/2015 учебном году». Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Программа дополнительного спортивного образования составлена на основе авторской программы для спортивных школ, и школ олимпийского резерва под ред. Доктора педагогических наук Мовшовича А.Д. и Тышлера Д.А.
Цели и задачи программы	Регулярные тренировки по спортивному фехтованию воздействуя на организм занимающихся и их поведение должны способствовать достижению нескольких важных **целей.** 1Стать интересным занятием , которое дополнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя их здоровье, и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал 2. Повышать уровень физических и психологических качеств занимающихся в соответствии с их возрастом и возможностями. 3. Осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях,ускоряющие повышение спортивной квалификации в многолетней тренировке. 4.Позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики. Достижение этих целей требует от тренера конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки, за счет применения четко ориентированных средств и установок. Занятия фехтованием решает следующие **задачи:** Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие воспитанниц, воспитание высоких моральных качеств, дисциплины, чувства долга, товарищества, целенаправленности, воли, привитие учащимся необходимых навыков личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, подготовки общественного физкультурного актива.

Особенности данной программы.	Данная программа подготовлена на основе анализа и обобщения результатов работы ведущих тренеров работающих в спортивных школах страны, а также научных исследований. Программа предусматривает теоретические и практические занятия, часть теоретического материала изучается на отдельных занятиях и перед тренировкой. В процессе обучения и участия в соревнованиях проходит обучение судейству соревнований, изучаются правила проведения соревнований. Учащимся прививаются навыки самостоятельной работы, что особенно важно для ускоренного закрепления изучаемого материала, и выполнение заданий тренера. Программой предусмотрено проведение занятий в рамках постоянных групп, с целью одновременного обучения, с учетом последовательности прохождения материала с учетом возраста. Постепенного повышения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Содержание данной программы позволяет прежде всего последовательное усложнение состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений. При распределении изучаемых средств обучения в различных возрастных группах учитываются - объем нагрузки, и необходимость постоянного повторения базовых действий оружием, и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений отражающих возросший уровень квалификации и соревновательный опыт занимающихся. *Программа выполняет две основные функции* **Информационно методическая** функция позволяет всем воспитанницам получить представление о фехтовании на различных видах оружия, овладение основами базовой техники и тактики фехтования, умения применять приемы и действия в фехтовальном бою. **Организационно планирующая функция** предусматривает последовательное освоение и совершенствование техники и тактики фехтования, начиная с возрастного этапа начальной специализации. Составляя тематическое планирование учитывать последовательное прохождение разделов программы, корректировки состава действий необходимый для освоения на каждом возрастном этапе. Проверять результативность действий в соревновательной практике, устранять ошибки и совершенствовать планирование от складывающихся условий обучения.

Характеристика возрастных особенностей	Занятия в секции фехтования распределяются на учебные в зависимости от возраста, и спортивной подготовленности: младшая группа 11-12 лет подростковая группа13-14 лет, каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи: Младшая группа: развитие интереса к занятиям фехтованием, обучение основам техники и ознакомление с основами тактики фехтования, развитие необходимых физических качеств и общефизическая подготовка: укрепление здоровья и закаливание организма. Подростковая группа: дальнейшая работа над освоением техники фехтования, обучение умению переносить изученные приемы в соревновательные бои: дальнейшее развитие физических качеств и укрепление здоровья.

	Обучение фехтованию имеет несколько этапов 1. **Спортивно-оздоровительный этап.** На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются воспитанницы имеющие желание заниматься фехтованием, с разрешением врача педиатра. *Цель задачи и преимущественная направленность:* привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и фехтованием. • улучшение физического психического и интеллектуального развития ребенка, укрепления здоровья и обеспечения гармонического развития. • овладение начальными навыками владения оружием, и передвижений с ним. • на данном этапе ставится задача привитие интереса к избранному виду спорта, совершенствованию двигательных качеств с учетом применения в избранном виде спорта. **2. Начальное обучение.** Принимаются воспитанницы имеющие желание заниматься в спортивно-оздоровительных группах по обучению фехтованию, и не имеющие медицинских противопоказаний. Этап начальной подготовки имеет продолжительность три года. *Цель задачи и преимущественная направленность:* • формирование у детей устойчивого интереса к занятиям фехтованием. • улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья занимающихся. • воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями. • ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями, с использованием облегченного оружия с укороченным клинком. • обучение основам техники и тактики фехтования, усвоения базовой техники передвижений и специализированных движений оружием. • ознакомление с основными средствами ведения боя. • на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель ведет учет и дает оценку физической и технической подготовленности учащихся, уровня освоения программного материала. **3. Учебно-тренировочный этап.** Учебно-тренировочный этап имеет продолжительность три года и более. Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки. *Цель задачи и преимущественная направленность:* • повышение разносторонней физической подготовленности,

	• воспитание физических качеств. • совершенствование специальной физической подготовленности. • овладение базовыми действиями, адаптация к условиям соревнований. • овладение технико-тактическими действиями, построение моделей ведения боя. • совершенствование индивидуальных возможностей в технико-тактической подготовке. • приобретение соревновательного опыта, и участия в судействе соревнований. • ведение учета и результативности состава действий. Занятия с воспитанницами по программе дополнительного образования «Обучение фехтованию на шпагах» осуществляется в течение учебного года с сентября по май. Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решая задачи связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением технических действий, психологической устойчивости, и приобретения соревновательного опыта. Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, и психологическую деятельность.
Формы и режим проведения занятий	Группа занимается три раза в неделю по два академических часа. Всего в году 210 часов. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Часть теоретического материала изучается на отдельных лекциях во время коротких 5-15 минутных бесед, проводимых до, после или во время практических занятий. Практические занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Тренировочный процесс делится на три периода подготовительный (сентябрь-февраль) соревновательный (март-май) переходный (июнь-август) В практике организации учебного процесса предполагается использование следующих форм теоретические сведения, практические занятия, урок контроля и оценки знаний, комбинированный урок, соревновательная практика. В процессе занятий учащимся прививают навыки самостоятельной работы, что особенно важно для прочного закрепления изучаемого материала и выполнение заданий тренера. Кроме того предполагается следующие способы организации учебной деятельности, просмотр и изучение модельных характеристик ведущих фехтовальщиков мира, просмотр и разбор боев и тактики ведения поединков, анализ эффективности используемых средств, и методов подготовки. Проведение мастер классов с ведущими спортсменами и тренерами страны, изучение статистических сведений используемых в поединках, и насколько они результативны.

	Изучение методической литературы в подготовке фехтовальщиков. Каждое занятие строится по схеме: 1. Общая разминка 2. специальная разминка 3. Специально-подводящие и подготовительные упражнения 4. Совершенствование техники и тактики фехтования.

Упражнения для контрольных занятий по физической подготовке и нормативные показатели для оценки уровня двигательных качеств.

Контрольно - переводные нормативы по годам обучения в группах по фехтованию.В качестве нормативов по физической подготовке для каждого года обучения определены показатели выполнения контрольных испытаний в семи упражнениях, которые в зависимости от возрастных этапов подготовки определены для каждого года обучения. Упражнения для контрольных занятий по физической подготовке, и нормативные показатели, для оценки уровня двигательных качеств приведены в таблице.

Виды подготовки и контрольные упражнения	Девушки		
	Год обучения		
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
		3-й	4-й
1	2	3	4
Общая физическая подготовка 1. Прыжок в длину с места (м) 2. Тройной прыжок с места(м) 3. Кистевая динамометрия (кг) 4. Бег 20м (с) 5. Челночный бег 4+15 м (с)	 1,8 5,4 24,3 4,0 16,0	 1,9 5,5 27,0 3,9 15,9	 !,9 5,8 29,0 3,8 15,7
Специальная физическая подготовка 1. Передвижения шагами вперед 15м в Боевой стойке. 2. Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (с)	4,9 5,8	4,7 5,7	4,7 5,6
Квалификационный норматив	Подтвердить 2-юн разряд	Подтвердить 1-юн разряд	Подтвердить 1-взрослый разряд

2.Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила соревнований и судейство	8	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	70	2	68
3	Изучение совершенствование техники и тактики фехтования	128	8	120
4	Выполнение контрольных нормативов	4		4
5	Участие в соревнованиях согласно календарного плана			
ВСЕГО		210	10	196

Теоретическая подготовка

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Количество часов
1	Правила техники безопасности, и профилактика травматизма на занятиях фехтованием.	1
2	Требования к оружию и экипировке. Устройство электрооружия, принципиальная схема устройства электрофиксатора. Методика поиска неисправности в цепи.	2
3	Фехтование как вид спорта. История возникновения и развития фехтования.	2
4	Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований ведение протоколов, и судейства соревнований в качестве судьи на дорожке секретаря.	3
ВСЕГО		8

Общая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Значение и место общей и специальной физической подготовки, в процессе тренировки фехтовальщика. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка. Варьирование нагрузки.	2
2	Практические занятия: -различные виды ходьбы и бега. -общеразвивающие упражнения в движении и на месте. -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения с набивными мячами. -упражнения в парах. -упражнения со скакалкой и мячами. -упражнения на снарядах и тренажерах.	68

	-спортивные и подвижные игры. -упражнения из других видов спорта.	
3	Специальная физическая подготовка: -упражнения для развития силы и скоростно-силовых возможностей. -упражнения для развития быстроты. -упражнения для развития ловкости. -упражнения для развития гибкости. -упражнения для развития координационных способностей. -упражнения для развития выносливости. -упражнения на произвольное мышечное расслабление. -упражнения в специальной двигательной подготовке (передвижения). -атакующие и защитные действия, с изменением темпа и ритма движения.	
ВСЕГО		70

Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования

№ п/п	Наименование разделов и тематических занятий	Количество часов
1	Взаимосвязь техники и тактики фехтования. Изменение техники и тактики в связи с развитием фехтования. Качественные показатели техники, эффективность, экономичность, простота быстрота движений, скорость реакции.	8
2	Ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями (облегченное оружие рапира) возраст 10-12 лет 5-6 класс. Начальное обучение.	120

3. Поурочный тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Календарные сроки	Всего часов
1.	Ознакомление с составом группы. Материальная часть оружия инвентарь. Материальная часть оружия, одежда снаряжение, фиксатор уколов, виды оружия. Обучение основным положениями и передвижениям. Держание шпаги. Строевая стойка исходное положение. Приветствие боевая стойка. передвижение в боевой стойке. Понятие о дистанции. Выбор дистанции. Шаг назад, шаг вперёд. Полушаг вперёд назад. Двойной шаг вперёд назад, серия шагов вперёд назад.	2		2

2.	Совершенствование уколов в руку и плечо предплечье кисть из 6-й позиции прямо переводом на нажим, и противонажим, взятие соединения, удара по оружию,. после передвижения, выбор момента на обусловленный сигнал партнёра с различных дистанций.	2		2
3	Обучение уколу в мишень с ближней средней и дальней дистанции. Инструкторская практика по пройденному материалу.	2		2
4	Обучение закрепление и совершенствование переводов стоя на месте и с полу-выпадом из 6-го и 4го соединений в парных упражнениях, на сближение и отход партнера.	2		2
5	Обучение атакам уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го и 4-го нейтрального соединения. Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединения.	2		2
6.	Атака батман прямой из 4-го соединения, и укол прямо с полу выпадом. Тоже атака батманом из 6-го соединения с полу выпадом.	2		2
7.	Обучение закрепление и совершенствование 4-й 6-й защит с шагом назад, и ответом уколом прямо в туловище после 4-й 6-й защит, с шагом назад, и ответом уколом прямо в туловище.	2		2
8.	Обучение атакам переводом во внутренний и наружный сектор из 6-го 4-го соединения, и уколом в туловище с выпадом.	2		2
9. .	Обучение 4-й 6-й защитам с выбором, и ответом прямо в туловище.	2		2
10.	Обучение атакам прямым батманом из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище. Атака прямой батман в 6-е соединение, из 6-го соединения, и укол прямо в туловище. Атака прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.	2		2

11.	Обучение атакам двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний наружный сектор.	2		2
12	Обучение контратакам уколом в руку сверху, с шагом назад, в различных вариантах взаимодействия	2		2
13	Совершенствование техники перевода из 4, 6 позиции после маневрирования и выбора момента для проведения укола с переводом.	2		2
14	Обучения атакам, уколам прямо переводом с позиций в парных упражнениях.	2		2
15	Обучения атакам, уколам прямо в верхний сектор, с ближней средней и дальней дистанции. На месте с шагом вперёд, с шагом вперёд и выпадом броском стрелой.	2		2
16	Обучения атакам уколам и переводом в верхний и нижний сектор из 6, 4 и 2, позиций с шагом вперёд и выпадом.	2		2
17	Атака с нанесением уколов с ближней , средней и дальней дистанции, в сочетании с переменой позиций. 6-4 - укол. 6-2 - укол, 2-4 - укол. 6-8. Круг 6-4 укол. 6-4 круг. 4 укол 6-2-4 укол.	2		2
18	Обучение простым атакам уколам прямо. Повторный укол с переменой позиций. Укол с выпада. Повторный укол с выпадом на отдых партнёра назад.	2		2
19	Обучение атакам уколам в предплечье плечо, грудь на перемену соединения , на опускание оружия уход назад, на сближение шагов вперёд. Взаимоуроки.	2		2
20	Обучение атакам в бедро, и стопу уколом прямо после сближения, После сближения или на подход партнёра. Взаимоуроки.	2		2

21	Обучение маневрированию в боевой стойке, умению выполнять серию комбинаций в передвижениях. Шаг вперёд выпад. Атака стрелой в зависимости от действия партнёра.	2		2
22	Обучение атакам. Атака батман прямой в верхнее соединение, и укол прямо выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.	2		2
23	Обучение атакам. Атака-батман круговой в верхнее соединение и укол прямо перевод выполняется из верхнего соединения.	2		2
24	Обучение защитам. Защита прямая 4-я 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.	2		2
25	Обучение контр-защитам. Контр- защита прямая 4-я 6-я и контр- ответ уколом прямо в туловище с выпадом.	2		2
26	Обучение защитам и контрзащитам. Защита контр - защита прямая 4-я 6-я и ответ уколом в руку сверху.	2		2
27	Обучение прямым защитам. Защиты 4-я 6-я прямые с выбором, и ответ уколом в руку сверху.	2		2
28	Обучение атакам уколом в руку. Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.	2		2
29	Обучение 4-й 6-й защите уколом в руку сверху, с шагом вперед назад.	2		2
30	Обучение 6-й круговой защите и ответу уколом прямо в туловище.	2		2
31	Обучение контратаке с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.	2		2
32	Обучение повторной контратаке переводом выполняется на вход противника в верхнее соединение.	2		2

33	Обучение атаке на подготовку переводом во внутренний наружный сектор уколом в туловище, выполняется на вход противника в верхнее соединение.	2		2
34	Обучение атаке с впадом уколом прямо в руку сверху, выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника	2		2
35	Обучение повторной атаке уколом в руку сверху	2		2
36.	Обучение повторной атаке переводом , выполняется на отступающего противника.	2		2
. 37. .	Обучение атаке –прямым батманом в верхние соединения и укол в руку туловище прямо, выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.			
38.	Обучение атаке с шагом вперед и выпадом удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.	2		2
39.	Обучение повторной атаке уколом в нижний сектор туловища.	2		2
40	Обучение повторной атаке в туловище с переводом.	2		2
41	Обучение атакам на подготовку. Уколом в руку сверху. Уколом прямо переводом в туловище.	2		2
42	Обучение атакам двойным переводом из верхних соединений.	2		2
43	Обучение атакам с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.	2		2
44.	Обучение комбинациям действий : Ложная контратака уколом прямо, и прямая 4-я Круговая 6-я Защита с ответом прямо.	2		2
45.	Контрольные нормативы по технической подготовке.	2		2

46	Контратаки переводом в верхний сектор с шагом назад на месте	2		2
47	Атака защита ответ, атакующий выбирает момент	2		2
48	Совершенствование действий в атаках, контратаках, и ответных действиях. Учебно-тренировочные бои.	2		2
49.	Атаки с продолжением укола в руку, во внутренний наружный сектор. Парные упражнения	2		2
50.	Атаки уколом прямо в руку сверху. Атаки уколом переводом в руку сверху Боевая практика.	2		2
51	Атака на отступление после неудавшейся атаки. Упражнения в совершенствовании повторных атак.	2		
52	Атака с полукруговым батманом в 4-е 6-е соединение и укол в руку сверху. Защитно атакующие действия.	2		2
53.	Защита ответ от контратаки уколом сверху Упражнения в уколах на мишени.	2		2
54	Контрзащита и контрответ уколом прямо. Упражнения в контрах 1-14 упражнения.	2		2
55.	Контратаки уколом прямо переводом, во внутренний и наружный сектор. Упражнения в контрах 1-14 упражнения. Боевая практика.	2		2
56.	Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом. Упражнения в парах.	2		2
57.	Совершенствование атак, контратак, защит и ответов, ремизов. Упражнения на подсобных снарядах.	2		2
58.	Атаки с захватом в 4-6 соединение с уколом прямо. Учебная боевая практика.	2		2
59	Атаки с захватом в 4-6 соединение, на контрзахват укол с переводом. Учебная боевая практика.	2		2
60	Атаки с завязыванием захват в 4-е укол через второе или 8-е соединение. Упражнения в парных упражнениях.	2		2

61.	Атаки с захватом в 6-е соединение, укол через 6-е 7-е соединение. Захват в 4-е соединение, контрзахват в 6-е соединение бросок стрелой. Упражнения в парных упражнениях.	2		2
62	Ложный контрзахват в 6-е 4-е соединение, укол прямо и с переводом. Упражнения в захватах и контрзахватах.	2		2
63	Захват вниз, контрзахват вверх ответ. Упражнения в захватах и контрзахватах.	2		2
64.	Захват вверх контрзахват вниз во 2-е 8-е соединение ответ. Индивидуальные уроки.	2		2
65.	Атака с прямым батманом в 4-е 6-е соединение, уколом прямо. парные упражнения	2		2
66.	Удары по оружию из всех позиций и соединений, на месте с шагом вперед и назад.	2		2
67	Прямые полукруговые круговые, удары в номерные соединения. Удар в 4-е соединение, контрудар в 6-е соединение	2		2
68	Обучение атакам с захватом в 4-е 6-е 2-е соединение. Захват в 6-е соединение, завязывание в 6-е 7-е соединение. Учебно-тренировочные бои на счет.	2		2
69	Захват во вторую позицию, на перевод прямо. Перехват контратаки в 6-ю позицию ответ прямо.	2		2
70	Захват оружия партнера в 6-ю верхнюю позицию, на контратакующий укол вниз, перехват контратаки во 2-ю ответ прямо.	2		2
71	Контр защита прямая 4-я 6-я контр ответ уколом прямо, в туловище с выпадом.	2		2
72	Защита контр защита прямая ответ уколом в руку сверху, закрепление навыка в учебно - тренировочных боях.	2		2
73	Атака с шагом вперед и выпадом, укол удвоенным переводом в предплечье плечо.	2		2

74	Контратаки с переводом, и с шагом назад , на захват оружия в 4-е 6-е соединение. Контратаки с переводом в отступлении.	2		2
75	Ответ прямо переводом после прямой круговой, верхней защиты.	2		2
76	Атаки двойным переводом, из верхних позиций.	2		2
77	Атака второго намерения уколом прямо переводом, во внутренний наружный сектор, из 4-го 6-го соединения, попав в защиту ремиз.	2		2
78	Упражнения на видение, разведка действие.	2		2
79	Двух темповая атака с обманом, обманом и действием на оружие.	2		2
80	Комбинированная атака, действие на оружие перевод.	2		2
81	Ответы переводом в верхний сектор из 8-й 7-й защиты, переводом из 4-й 6-й защит.	2		2
82	Повторная атака уколом прямо переводом реагируя на отступление противника.	2		2
83	Повторная атака батманом в 4-е 6-е соединение и уколом прямо.	2		2
84	Атака на подготовку прямой полукруговой батман в 4-е 6-е соединение, и укол прямо.	2		2
85	Ремиз на задержанный ответ.	2		2
86	Чередование атаки первого намерения, и атаки второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой, и контрответом прямо.	2		2
87	Контр защита и контр ответ с уколом прямо и переводом.	2		2
88	Прямая 4-я и круговая 6-я защита с ответом прямо.	2		2
89	Полукруговой и круговой батман из нижнего и верхнего положения оружия.	2		2
90	Комбинация полукруговых и круговых защит с переводом в ответе.	2		2
95	Атака уколом прямо в руку сверху переводом снизу в отступающего после неудавшейся атаки противника.	2		2
96	Атака на подготовку полукруговой батман в 4-е 6-е соединение, и укол в руку сверху, прямо в туловище.	2		2

97	Атака второго намерения, завершаемые, ремизом прямо в руку защитой и ответом от контратаки уколом сверху.	2		2
98	Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом уколом прямо в руку во внутренний сектор.	2		2
99	Контратаки переводом в наружный сектор.	2		2
100	Разведывать сектор атаки противника для применения защиты ответа, используя перемены позиций.	2		2
101	Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения защиты ответа.	2		2
102	Проверка технических и тактических действий базовой части подготовки за учебный год.	2		2
103	Учебная тренировочная практика (системы проведения соревнований инструкторская практика)	2		2
104	Прием контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	2		2
105	Подведение итогов года, планирование подготовки на следующий год.	2		2
итого		**210 часов**		

4. Методы технического и тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств (повторный переменный и другие) методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный) не в полной мере подходят для повышения спортивной квалификации фехтовальщиков .Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий, и тактической неопределенностью ситуаций в бою, что требует от спортсмена специальных двигательных качеств, но и психических функций (внимания, восприятия, представления, двигательных реакций, памяти мышления) Разработанные методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков направлены на овладение отдельными действиями(их комбинациями и тактическими компонентами) это усложнение условий выбора, и реализация намерений в схватке.

1. Повторение действий в заданных ситуациях.

Наиболее распространенный метод технической подготовки фехтовальщика, но для этого нужно использовать разнообразные начальные положения оружия и дистанции, пространственных, скоростных, силовых качеств, и ритмических параметров выполнения.

2. Продолжительность выполнения упражнений схожих по двигательным параметрам с фехтовальным поединком.

Повторение фехтовальных действий сериями продолжительностью 2-3 минуты позволяет моделировать в тренировке специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферу занимающихся.

3. Сочетание альтернативных действий при специализированном реагировании.

Использованием данного метода достигается формированием «чувства боя» «чувства оружия» «чувства дистанции» овладение выполнением действий с выбором и с переключением. Создаются ситуации сложного реагирования в условиях помех от движений оружием, и передвижений противника, что позволяет оптимизировать пространственные параметры выполнения действий при неожиданных изменениях дистанции в схватке.

С альтернативным выбором применять действия однородные по двигательной структуре например:

а) Парировать нападения в верхний внутренний или верхний наружный сектора.

б) Наносить уколы удары в верхний внутренний или верхний наружный сектора.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

Создание условий выбора действий в уроке или парных упражнениях, тренер определяет типовую ситуацию атака (ответ, контратака) противника в определенный сектор (защита и ответ) а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно действия и ситуации.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.

Переиграть защиту противника и избежать столкновения с его клинком в атаке и ответе, за счет представления движения оружия, а также соблюдения дистанционных и моментных характеристик. Построение упражнений с применением двух темповых атак на основе разведки действия.

6. Самостоятельный выбор и установка спортсмена на применение действий.

Большая часть атак выполняется преднамеренно, но выбор действия затруднен из-за раздвоенности поиска при выборе нападения, и противодействия нападению противника, поэтому передача инициативы спортсмену в тренировке позволяет воспроизвести ситуацию и принять правильное решение.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом, и последовательностью действий в схватке

Совершенствуя тактические сюжеты удается воссоздать условия тактической борьбы . Осваивать способы противодействия противнику.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою

Предугадать тактические действия противника, подобная оценка позволяет построить тренировку на основе чередования действий и принятия решений.

5. Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования

Группа начальной подготовки

1. Получить положительную оценку за технику изученных приемов и освоенные тактические умения.
2. Сдать зачет по теории фехтования.
3. Овладеть навыками подготовки снаряжения к занятиям и соревнованиям, ремонта оружия.

Учебно- тренировочные группы

1. Получить положительную оценку по технике выполнения разновидностей атак.
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий, проявлять тактические умения , основанные на оценке действий противника.
3. Знать правила соревнований , основные принципы разбора фехтовальной фразы.

Второй год обучения

1.Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.
2. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя, с позиционного на маневренный бой, с оборонительного на наступательный бой.
3.Овладеть навыками судейства в роли арбитра.

6. Содержание программы

Программный материал для практических занятий по технико – тактической подготовке

Базовые действия в видах фехтования ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ
(первый год обучения)

Основная атака с выпадом уколом прямо в туловище с оппозицией, переводом из 6-го и 4-го нейтральных соединений.
Защиты контр защиты прямые 4-я и 6-я обусловленные , защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо в туловище.
Основные атаки уколом прямо в руку сверху, атаки переводом из 4-го и 6-го соединений и уколом в руку из 6-й позиции.
Защиты 6-я круговая обусловленная и ответ уколом прямо в туловище
Контратака с шагом назад, уколом в руку сверху с оппозицией , контратака переводом на вход противника тренера в верхнее соединение.
Ответы из 4-й и 6-й защит в руку сверху .
Атака на подготовку переводом внутрь кнаружи уколом в туловище (на вход противника тренера) в верхнее соединение.
Ответная атака уколом прямо в руку сверху.
Повторная атака уколом в руку прямо, повторная атака переводом в отступающего противника тренера.

Основные и ответные атаки с прямым батманом в верхние соединения и уколом в руку (туловище) прямо.
Основная атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом внутрь из6-го соединения.
ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ
(второй год обучения)
Повторная атака уколом прямо, повторная атака переводом в туловище после атаки уколом в руку на отступающего противника.
Атаки на подготовку уколом прямо в руку сверху, атаки на подготовку переводом в туловище.
Контратаки с шагом назад переводом в руку кнаружи (внутрь) контратака уколом в руку снизу.
Ответы прямо переводом после прямых (круговых) верхних защит.
Атака последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 4-го 6-го соединений с переключением к ремизу прямо (переводом).
Атаки двойным переводом из верхних соединений, атаки с контр батманом и уколом прямо из 6-го 4-го соединений.
Ложная контратака и прямая 4-я (6-я) защита с ответом прямо.

Механизм и условия реализации программы

1. Ознакомление с основными средствами ведения боя и первоначальная тренировка. (Возраст занимающихся 12-14 лет):

- Совершенствовать приемы фехтования. Формировать специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций.
- Освоение и совершенствование базовых действий, освоение в условиях соревнований.
- Овладение базовыми средствами нападения и защиты в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования.
- Повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.
- Применение игровой направленности, построение упражнений.
- Выбор дистанции, подготавливающие действия на отступления и обороны.
- Повышение направленности тренировок на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Упражнения на проявления ловкости в связи с повышающимися требованиями к координационным способностям.
- Уделить внимание развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост сил у которых наиболее высок именно в 12-14 лет.
- Концентрировать внимание на развитие быстроты.

2. Изучение программного материала.

- Атака-батман прямой в верхнее соединение и укол прямо выполняется на перемену позиции, перемену соединения имитацию укола.

- Атака-батман круговой в верхнее соединение и укол прямо перевод, выполняется из верхнего соединения.
- Защита 4-я 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом.
- Контр защита 4-я 6-я и контр ответ уколом прямо с выпадом.
- Атака двойной перевод из 6-го 4-го соединения с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.
- Атака-батман прямой в верхнее соединение и укол прямо перевод. Выполняется после показа укола, перемены соединения.
- Защита 4-я и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.
- Комбинация действий защита 4-я 6-я пряма и ответ, контр защита прямая и контр ответ.
- Контр защиты прямые верхние с выбором и контр ответ уколом прямо.
- Защита 4-я-6-я 6-я-4-я круговая из соединения и ответ уколом прямо.

3 Атаки после подготавливающих действий:

- Перевод во внутренний сектор с выпадом, шагом вперед и выпадом.
- Прямой батман в 4-е 6-е соединение и укол прямо.
- Атака 2-го намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контр защите и контр ответу уколом прямо стоя на выпаде.
- Атака - удвоенный перевод из верхнего соединения. Комбинация действий:
- Защита 4-я 6-я прямая и ответ уколом прямо, контр защита прямая верхняя с выбором и контр ответ уколом прямо.
- Защита 4-я 6-я прямая, с выбором и ответом уколом прямо.
- Атака переводом во внутренний сектор, с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака с прямым батманом в 4-4 6-е соединение и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака удвоенным переводом из верхних соединений.
- Атака - круговой батман в верхнее соединение и перевод.
- Атака - прямой батман в 6-е 4-е соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.
- Атака 2-го намерения уколом прямо. Переводом во внутренний сектор, из верхнего соединения, затем прямая контр защита и контр ответ прямо.
- Защиты верхние с выбором и ответ прямо.
- Ответ с переводом с выпадом, после прямой верхней защиты.
- Произвольное чередование ответов уколом прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.
- Атака на подготовку уколом прямо (переводом).

Тактические компоненты выполнения действий. Тактические умения:

1. Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием фехтовальщика, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.
3. Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак, с батманом и наносить ответы.
4. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.
5. Преднамеренно атаковать с финтом в откидывающийся сектор.
6. Атаковать с действием на оружие.
7. Уметь принимать простые атаки переводом в открывающийся сектор.
8. Разведывать сектор нападения противника для применения защиты ответа.
9. Маскировать атаки и защиты с ответом передвижениями вперед назад, и перемены позиций и соединений, показа укола удара.
10. Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.
11. Уметь переключаться от атаки (ответа) к применению защиты и контр ответа.
12. От отступления к простой атаке.
13. Маневрировать и преднамеренно атаковать на:
- показ укола
- перемену позиции соединения
- медленно и коротко отступающего противника.
- длинно сближающегося противника
- защищающегося защитой противника.
14. Преднамеренно защищаться и атаковать.
15. Преднамеренно контратаковать.
16. Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.
17. Маскировать атаки медленным сближением или отступлением медленной ложной атакой.
18. Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты.
19. Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения ответа.
20. Вызывать контратаки во внутренний сектор для защиты ответа.
21. Уметь применять атаки на подготовку.
22. Переключаться от защит к атаке, финтом от защиты, к атаке с батманом, от атаки с батманом, к защите против контратак с отходом.
23. Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих действий оружием для нанесения укола отступающему противнику.

По тактике выполнения действий. Тактические умения:
1. Выбор начала момента для атаки в отступлении и сближении шагами.
2. Закрытие назад после неудавшейся атаки.
3. Выжидание момента для начала выполнения защиты атаки.
4. Удлинение атаки, повторная простая атака.

5. Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом. Контратаки.
6. Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).
7. Применение простой атаки уколом прямо с оружием противника (тренера).
8. Выполнение батмана, защиты, представляя их начало, направление движения клинком, достигая столкновения с оружием противника (тренера).

7.Ожидаемые результаты. Методика их выявления, диагностики и оценки.

	Ожидаемый результат
Личностные результаты	• развитие навыков самостоятельно вырабатывать собственное мнение на основе освоения различных технических действий, представлений об отдельном движении. • уметь выстраивать схему двигательных действий. • уметь действовать на дорожке уверенно, оценивая боевую ситуацию.
Метапредметные результаты	Активное взаимодействие всех обучающихся, развитие коммуникативных умений. Способность самостоятельно видеть, ставить, и успешно выполнять технико-тактические действия, осуществлять поиск, и усваивать практический опыт.
Воспитательные результаты	Воспитание специальных физических качеств, а также совершенствование в технике и тактике фехтовальных действий, позволяющих находить решения, для тактического обыгрывания противника в фехтовальном поединке.

8.Список использованной и рекомендуемой детям литературы

Список использованной литературы	Учебно-спортивная база спортивный зал, инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий; учебное оружие, маски, перчатки фехтовальные костюмы, фиксирующая аппаратура, мишени, защитные средства. Учебник для институтов физической культуры К.Т. Булочко М Физкультура и спорт 1967.г. Фехтование Учебник для ИФК. Аркадьев В.А. ФИС 1968.г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие Д.А Тышлер А.Д. Мовшович Т.Д. Тышлер. Москва 2002. год. Мовшович А.Д. Начинающему тренеру. Академический проект 2011.г. Пономарев А.Н. Специализированные упражнения в групповом уроке по фехтованию. ФИС 1968.г. А.Д.Тышлер Видеоматериал Индивидуальные уроки на трех

	видах оружия 2011.г Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей ФИС 1973.г. Боген.М.М. Обучение двигательным действиям. Видеоматериалы Фехтовальная гимнастика Италия 2010.г. Видеоматериалы Чемпионаты мира, Европы, и Олимпийские игры. ФФР Фехтование Программа для ДЮСШ и СДЮШОР Москва 1998г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков (учебное пособие) авторы Д.А Тышлер Г.Д.Тышлер А.Д. Мовшович. Спортивное фехтование Учебник для институтов физической культуры под ред Д А Тышлера г Москва 1997 год. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции) Министерство просвещения СССР. Издательство «Москва просвещение»1986 год Фехтование (учебное пособие для тренеров) Издательство «Физкультура и спорт» г.Москва, 1964 год. А.Д .Мовшович Фехтование на шпагах научные данные и спортивная тренировка Москва Академический проект 2008 год. А.Д. Мовшович Тренировка юных фехтовальщиков Издательство «Физическая культура» 2013 год.