

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета
№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула
_____ О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ФЕХТОВАНИЕ**

Срок реализации: 3 года
Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 10 лет

Составители программы:
Сазонов Е.С. – тренер – преподаватель отделения фехтования
Часовских Е.В. – инструктор – методист

г. Барнаул
2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	7
3.	Учебный план	9
4.	Методическая часть	13
5.	Содержание программы	22
6.	Перечень информационного обеспечения	29
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	31
	Приложение 2 Контрольные нормативы	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство владения боевым холодным оружием: мечом, шпагой, рапирой, саблей, кинжалом, ножом, секирой и пр.

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

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

Программа по виду спорта «Фехтование», направленная на гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия является **актуальной**.

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

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

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

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

Характеристика вида спорта

Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола(удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

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

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;

- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей.

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

Содержание программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений. Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Цель программы: создать условия гармоничному физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, посредством занятия спортивным фехтованием.

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;

- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

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

Ожидаемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе, воспитанник должен ***знать:***

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

уметь:

- находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика, без оружия и с оружием;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- применять технику приёмов фехтования, на шпаге, рапире, сабле;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, со сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание);

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 7 до 10 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 6 часов, периодичность - 3-4 раза, продолжительность – не более 2 академических часов.

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 15 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом, на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 15 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта фехтование, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, минимальное количество лиц, обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта фехтование

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
спортивно - оздоровительный	1-й	с 7 лет	15	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП.
	2-й	с 8 лет	15	6	
	3-й	с 9 лет	15	6	

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивной подготовки:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преимущество - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преимущества задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочной процесс проводится в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 3 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 10 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься фехтованием, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижению 8 лет спортсмены могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными фехтовальщиками, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по фехтованию по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера и осуществляя финансирование за счёт родителей обучающихся. Для них организуются спортивные праздники.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области отражённые в таблице 2

Таблица 2

Предметные области программы		
№ п/п	Разделы подготовки	%
1	Общая физическая подготовка	20
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Технико-тактическая подготовка	60
4	Теоретическая, психологическая подготовка	6
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	3

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта фехтование

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	55	55	55
2	Специальная физическая подготовка	33	33	33
3	Технико-тактическая подготовка	166	166	166
4	Теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	8	8	8
	Итого часов	276	276	276

*Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объема часов.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, с учётом мнения родителей, отдыха

занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительных этапах подготовки по виду спорта фехтование указаны в таблице 3,4.

Таблица 4

Примерный годовой учебный план занятий для обучающихся на 46 недель

№ п/ п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	24	26		26	276
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	3	3	4	2	2	7		7	55
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
3	Технико-тактическая подготовка	11	15	15	16	14	13	18	20	18	15		11	166
4	Теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1		1	14
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						4						4	8
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Тренер – преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Для подготовки обучающихся по фехтованию, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

В подготовке фехтовальщиков присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Структура тренировочного занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводится итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Приложение № 2 к Программе.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение, на заседание педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (*таблица 5*)

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	штук	10
2	Конусы спортивные	комплект	1
3	Мяч волейбольный	штук	1

4	Мяч футбольный	штук	1
5	Мяч теннисный	штук	10
6	Скакалка	штук	10
7	Электрооружие	штук	5

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколоу или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными.

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

Фехтование на рапирах;

Фехтование на шпагах;

Фехтование на саблях.

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Отличительной особенностью фехтования является взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность.

Фехтовальный бой - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований. Правила определяют как бы юридическую модель единоборства. Классификация технических приемов и боевых действий должна в полной мере отображать возможные варианты боевых средств фехтования.

В боях возможны самые различные сочетания двигательных элементов и тактических задач.

Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических факторов, оказывающих влияние на исход схватки. Изменение любого из компонентов, как двигательного, так и тактического, меняет сущность боевых средств, возможности и диапазон их применения в каждой ситуации боя.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий.

Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков -основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

Тактическая деятельность фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

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

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

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

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

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

теоретическая — лекционная, входе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия общеразвивающей программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часа;

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической).

Процесс учебно-тренировочного занятия строиться с учетом индивидуальных особенностей, пола, возраста, функционального состояния.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы спортивной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

Переодеться. Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки).

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.).

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

С разрешения тренера – преподавателя выходить на место проведения занятия.

По команде тренера – преподавателя встать в строй для общего построения.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера – преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру – преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.). Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий.

Тренировка начинается с разминки и разогрева мышц. Не выполнять упражнений без заданий тренера – преподавателя. Во время тренировки по сигналу тренера – преподавателя все должны прекратить упражнения.

Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера – преподавателя.

По сигналу тренера – преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими обучающимися.

Запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера – преподавателя;

- мешать и отвлекать других обучающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- жевать жевательную резинку;

- фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары;

- наносить шпагой рубящие удары.

Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием

- На конце клинка шпаги должен быть наглухо навинчен наконечник, который при встряхивании клинка не вибрирует и не имеет никаких движений.

- Клинок, гарда, гайка не должны иметь заусениц, трещин.

- Гарда не должна вибрировать при встряхивании клинка.

- Рукоятка должна быть из лёгких эластичных материалов, не пачкать и не травмировать руки.

- Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря.

- Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера.

- Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера – преподавателя.

- Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

- Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка.

- Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается.

- Не пользоваться не вооружённой рукой для схватывания или отбивания клинка.

- При потере наконечника клинка шпаги необходимо прекратить бой или тренировку, дав условный сигнал противнику (постучать клинком о пол несколько раз).

- Нельзя умышлено падать, колоть упавшего противника.

- Нельзя пытаться фехтовать с людьми, не имеющими фехтовального опыта.

- При заболевании, травме и других происшествиях сообщать тренеру – преподавателю.

- При проведении фехтовального поединка, зрители и судьи, должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки.

- К проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

- В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи.

- При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу 1-го года обучения обучающийся должен **знать:**

- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- основы гигиены и здорового образа жизни;

- особенности спортивного фехтования на саблях;
 - основы тактики и техники фехтования;
 - передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия, применяемым в спортивном фехтовании;
 - влияние силовых упражнений на организм; технику акробатических упражнений.
- должен уметь:*
- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
 - знать технику выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в фехтовании;
 - передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
 - анализировать действия противника;
 - выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба);
 - выполнять элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
 - выполнять элементы акробатических упражнения (группировки, кувырки, перекатывания, стойки);
 - выполнять силовые упражнения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

К концу 2-го года обучения воспитанник должен знать:

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

уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях;

- выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
- сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою;
- применять комбинации приемов передвижений;
- самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку);
- самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

К концу 3-го года обучения воспитанник должен знать:

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

уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;
- проверять исправность оружия;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях;
- применять разные комбинации шагов и выпадов;
- выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
- выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
 - сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою;
 - применять комбинации приемов передвижений;

- выполнять подтягивание на перекладине;
- самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку);
- самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

Методическое обеспечение программы.

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

Формы и методы проведения занятий.

Программа предусматривает использование следующих методов в работе с обучающимися:

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

В процессе реализации программы используются следующие формы проведения занятий:

- тренировка;
- учебно-тренировочный сбор;
- соревнования

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

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

Оценка результатов работы.

Итоги работы по данной учебной программе проводятся по концу года в виде соревнований, командных игр, проведения эстафет, сдачи контрольных нормативов. Главными критериями оценки работы учащихся являются: высокие показатели посещаемости занятий, рост количественных показателей выполняемых заданий, активность и заинтересованность учащихся в участии в соревнованиях. В процессе каждого занятия тренер лично оценивает работу каждого ученика, подмечает успехи.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;

- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

1. История развития фехтования, как вида спорта.

Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Победы советских фехтовальщиков на мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся фехтовальщики России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

3. Основы законодательства в сфере физической культуре и спорта.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов фехтования, в том числе за превышения пределов необходимой обороны. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

4. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Режим для школьников занимающихся спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Вредные привычки и их профилактика. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей.

5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное

средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела. Правила соревнований

7. Основы спортивного фехтования на саблях.

Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при работе в парах, выпады. Точность передвижения.

8. Характеристики фехтования на саблях: пространство поля боя, продолжительность поединков. Характеристики вида фехтования на саблях: установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

9. Тактические компоненты действия. Выбор момента и принятие решения для начала атаки. Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки. Действия противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Тактические установки на применение атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, атаки с переводом. Тактические установки на применение атаки с батманом и нападением в открытый сектор. Оценка эффективности конкретных действий наступления и обороны. Тактическая сущность контратак и ремизов. Тактика фехтования с простыми атаками.

10. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения упражнений на равновесие.

11. Боевые действия: атаки, защиты, контрзащиты, контрответы, ремизы.

Показатели объема результативности. Состав ошибок. Правила тактической правоты, разноплановость и обширность поражаемого пространства. Непроизвольная потеря времени в бою. Улучшение условий ведения боя.

12. Соревнования. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты

головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).

- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (1-3кг) одной и двумя руками из различных положений.

- упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

- приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

- различные упражнения в челноке.

- прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты:

- Бег с ускорением 25-30 м.

- Бег с изменением скорости и направления движения.

- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).

- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

- Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

- Уход от брошенного мяча.

- Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

3. Техническая подготовка

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

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

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимание между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Тактика. Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперед.

Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Работа в парах.

Упражнения: полувыпад и повторный выпад, серия шагов вперед и выпад, назад и выпад.

Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Учебный бой. Анализ действий.

Техника выполнения атакующих действий: атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения оборонительных действий, контрзащита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Сохранение дистанции между участниками боя. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Техника контратак с ударом по руке в наружный сектор. Техника выполнения атаки удара по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком. Техника выполнения атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Атака переводом, с финтом прямо и переводом.

Характеристики фехтования на саблях: умение маневрировать по полю боя с возможностью занять наилучшую позицию для успешного укола или удара. Характеристики вида фехтования на саблях: скорость выполнения приёмов. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по голове с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения оборонительных действий.

Защита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Подбор дистанции для контратаки в руку. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Техника контратак с ударом по руке сверху. Техника выполнения атаки удара по левому боку с прорезанием, представляя до их начала направление движения клинком.

Практика.

Парные упражнения: атака ударом по маске.

Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой.

Парные упражнения: контрзащиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке в наружный сектор.

Парные упражнения: контратаки с ударом по руке в наружный сектор, удлинение заданной атаки повторной простой атакой. Учебный бой: атака переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное нападение.

Упражнения: комбинации передвижений. Парные упражнения. Анализ действий. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Парные упражнения: контратаки противника ударом по руке в наружный сектор.

Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом, от защиты к атаке с батманом и ударом по маске.

Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием.

Парные упражнения: контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке.

Парные упражнения: маневренный бой.

Парные упражнения: атаки переводом для применения круговой защиты.

Парные упражнения: "Маятник".

Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой.

Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения: защита верхняя с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку.

Учебный бой: выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку.

Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения.

Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией.

Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху.

Техника выполнения атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Атака с финтом прямо и переводом.

Учебно-тренировочные бои. Отработка атаки-защиты. Отработка ответы, контрзащиты, контрответы, ремизы.

Силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты Упражнения: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор, ударом по маске, с

комбинацией передвижений. Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Бег с изменением скорости и темпа. Упражнения на развитие выносливости. Бег 20м. Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног. Челночный бег. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафета с препятствиями. Упражнения на координацию и равновесие. Прыжковые упражнения. Спортивные игры. Силовые упражнения, упражнения на статику.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;

- правила техники безопасности при работе с оружием;
- особенности спортивного фехтования на саблях;
- передвижения в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;

- основы тактики и техники фехтования;
- техники акробатических упражнений;
- строение человеческого организма, влияние на его развитие силовых упражнений;

- основы гигиены и здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- выполнять оборонительные и атакующие действия, удары в фехтовании;

- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- анализировать действия противника;
- выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба); легкой атлетики (бег, прыжки, метание); акробатических упражнений (группировки, кувырки, перекачивания, стойки);

- выполнять силовые упражнения;
- воспитывать в себе: нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение; инициативность, ответственность, силу воли; привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

4. Подвижные игры

Подвижные игры: Приложение №1 к Программе.

5. Медицинское обследование

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

6. Контрольные нормативы

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером – преподавателем. Контроль эффективности

физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов согласно возрасту обучающегося, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (Приложение №2).

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в два этапа. Формы проведения аттестации утверждаются ежегодно педагогическим советом спортивной школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Учебно-методическая литература:

1) Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М.: Советский спорт, 2004. –144 стр.

2) Федерация фехтования России. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва-1998.

3) Турецкий Б.В. Управление психологической предсоревновательной подготовкой фехтовальщиков.// Фехтование. Ежегодник. – М. 1986, с.16-18. Сост. Д. А. Тышлер; Ред-кол. Г. Е. Горохова и др. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

4) Келлер В.С. Тышлер Д.А.Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.

5) Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 1976.

6) Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.

7) Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование.

Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований.

8) Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.

9) Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.:1997.

10) Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.

11) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. –528с.

12) Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов –М.: Человек, 2013. –176 с.

13) Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект, 2007 –232 с.

14) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. –480с.

15) Туманян Г.С.Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. –336с.

16) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. –480с.

17) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001.–С.406-408.

18) Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М.Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. –240с

19) Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. —М.: Издательский центр «Академия», 200520) Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. -М.: ФОН, 1997. -389 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов:

1) www.consultant.ru

2) www.rusfencing.ru

3) <https://olympic.ru/team/sport/summer/fehtovanie/>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

"Белки, орехи, шишки".

Все встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет «белкой», кто – «орехом», кто – «шишкой». Водящий один, гнезда у него нет. Если водящий называет «белки», то все «белки» оставляют свои гнезда и перебегают в другое. Водящий должен занять освободившееся место. Тот, кому не хватило места, становится водящим. То же самое происходит и при командах «орехи» и «шишки».

"Волки во рву".

На площадке чертится коридор («ров») шириной до одного метра. Ров можно начертить зигзагообразным, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие – «волки» (2 – 3 человека). Остальные – «зайцы». Они должны перепрыгнуть через «ров» и не оказаться осаленными. «Волки» могут осалить только тех «зайцев», которые находятся надо рвом, и если им это удастся, то осаленный «заяц» выбывает из игры. «Зайцы», перепрыгивающие ров, не должны касаться линии рва. Если они коснулись линии, то они выбывают.

"Вороны и воробьи".

На расстоянии 1 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4 – 5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий. Каждой команде дается название – одной «вороны», другой «воробьи». Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать к своему «домику». Все пойманные воробьи становятся воронами. То же самое происходит, только наоборот, если ведущий сказал «воробьи».

"Заколдованный замок".

Играют две команды. Первая команда должна расколдовать «замок», а вторая команда – помешать им в этом. «Замок» может служить дерево или стена. Команда, защищающая «замок», должна быть с завязанными глазами. Они располагаются на игровой площадке так, как им захочется. Двое из них находятся около «замка» – главные ворота. Игрокам, которым нужно расколдовать «замок», по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача – пройти через ворота и дотронуться до «замка». Задача второй команды осалить тех, кто движется к «замку». Те, кого осалят, выбывают из игры. Перед игрой надо оговорить одно условие: можно ли передвигаться команде с завязанными глазами или они должны стоять на месте.

"Защита укреплений".

Участники двух команд образуют круги, в центре круга ставится «городок» из кеглей, мячей и т.д. Водящий из команды соперника становится возле «городка». Задача игроков мячом разрушить «городок». Водящий не дает этого сделать, отбивая мяч (нельзя заступать за линию при атаке).

"Заяц без логова".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это «домики» или «логова зайца». Выбираются двое водящих –

«заяц» и «охотник». Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной становится «зайцем» и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются местами.

"Иван-да-Марья".

Все становятся в круг, замыкая его. В середине его девочка и мальчик. У обоих завязаны глаза. Иван должен найти Марью. Они ходят по кругу. Иван ищет Марью, все время спрашивая: «Марья, где ты?». Марья должна отвечать: «Я здесь, Иван», стремясь при этом как можно быстрее сменить место. После того, как Иван поймает Марью, он выбирает из детей, стоящих в кругу, новую Марью, а Марья – Ивана.

"Из круга в круг".

Чертится несколько кругов. Играющие находятся в этих кругах. Между ними находится водящий, который не имеет право заходить в круги. Находится в кругу долго, нельзя. Играющие должны постоянно перебегать из одного круга в другой. Задача водящего задеть игрока, пока он не находится на территории круга. Осаленный игрок становится водящим.

"Капканы".

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы. Они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. руки капканов опускаются. Кто попался, образует пары, и становятся капканами.

"Кот и мыши".

На расстоянии 10 метров чертятся 2 линии: за одной домик «кота», за другой домик «мышей». «Кот» спит в своем домике, а «мышата» идут к нему со словами:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час
Раз, два, три, четыре
Мыши дернули за гири
Вдруг раздался страшный звон
Побежали мышки вон

Все это время «мышы» подходят к «коту» и могут даже его потрогать, но после слова «вон» кот просыпается и бежит догонять мышей. Мышки должны спрятаться в своем домике. Те же, кого кот поймал, выбывает из игры или меняются ролями с котом.

"Кошка - мышка - лабиринт".

Все игроки становятся в несколько рядов друг за другом. Они берутся за руки с рядом стоящими соседями слева и справа, образуя «стены» лабиринта. Выбираются «кошка» и «мышка». Задача «кошки» поймать «мышку», а той убежать от нее. Бегать они должны между этими «стенками»; при этом ловить и убежать через них нельзя. По хлопку (свистку) ведущего все игроки опускают руки и поворачиваются по часовой стрелке на 90 градусов и вновь берутся за

руки, таким образом, лабиринт изменяется. Игра продолжается пока «кошка» не поймает «мышку». На протяжении всей игры ведущий по своему усмотрению может хлопать в ладоши, меняя лабиринт.

"Красный, желтый, зеленый".

Играющие вытягивают запечатанные жетоны трех разных цветов. Перед командой, объединенной одним цветом, ставится задача – догнать и ликвидировать жетоны у команды противника, сохранив при этом свой состав. Группа с жетонами красного цвета догоняют группу желтых, желтые догоняют зеленых, зеленые – красных. В каждой группе примерно одинаковое количество игроков. Ведущий объявляет место встречи каждой цветовой группы и дает звуковой сигнал (свисток) к началу игры. Сам ведущий находится в центре площадки, а игроки, потерявшие жетоны собираются у него.

"Лиса и колобок".

Играющие образуют круг и опускаются на колени или на корточки. Один человек - «лиса» становится в круг. Находящиеся в цепи круга начинают перекатывать мяч - «колобок», но так, чтобы «лиса» его не поймала. Если «колобок» пойман, то «лисой» становится тот, кто толкнул мячик ей в «лапки».

"Мяч в круге".

Рисуется круг. Водящий ударяет ногой по мячу, стремясь выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут передавать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющий несколько передвигаются в кругу. Пояснение водящему: мяч выше полей поднимать нельзя, это наказывается штрафным очком. Побеждает та команда, которая дольше не пропускала мяч, или меньше набрала штрафных очков.

"Мяч по кругу".

Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с надувным мячом. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается перехватить его на лету. Водящим становится тот игрок, от которого был пойман мяч. Играющим запрещается приподниматься со своего места.

"Не давай мяча водящему".

Все играющие, кроме 2-3 водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой мяч. Задача водящих, находящихся в кругу, коснуться мяча рукой, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча рукой, становится игрок, не сумевший передать мяч партнеру. Игру можно усложнить, введя правило 3-х секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

"Невод".

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки,

образуя «невод». Их задача – поймать «рыб» – остальных игроков. Если «рыба» не смогла увильнуть, то присоединяется к водящим, увеличивая «невод». Игра продолжается до того момента, пока не останется последний игрок – победитель.

"Охраняй капитана".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, в каждой из которой 1 капитан, 3-5 нападающих и столько же защитников. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на половину площадки противника. После розыгрыша мяча с центра поля, команда, овладевшая мячом, старается за счет передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим. За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает 1 очко. Правила не разрешают защитникам переходить на сторону соперника, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 15-20 мин. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

"Перетягивания".

Варианты перетягиваний, взамен классическому перетягиванию канату

Содержание

1. Перетягивание за круг
2. Перетягивание на палках
3. Перетяни за черту
4. Репка

Перетягивание за круг

Через середину круга диаметром 4 м проводится прямая, делящая его на две равные части. По обе стороны линии спинами друг к другу становятся два участника игры. На них надевается кольцо из веревки диаметром 1,5 – 2 м так, чтобы оно прошло под руками. Приседая, участники подают корпус вперед, чтобы веревка слегка натянулась. По сигналу оба игрока начинают тянуть друг друга из круга. Кто кого вытянул из круга, тот и выиграл.

Перетягивание на палках

Играющие, разделившись на две команды, садятся на пол гуськом: одна группа (команда) против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой команде крепко держат друг друга за талию. Перетягивание начинается по команде. Побеждает команда, перетянувшая на свою сторону соперников, вырвавшая палку у соперников. Игра может проводиться попарно.

Перетяни за черту

Чертится линия. Две команды становятся напротив друг друга. По сигналу игроки хватают друг друга за руки, и стараются перетащить на свою сторону через черту. Игрок, переступивший черту обеими ногами, считается пленником и выходит из игры.

Репка

Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (репка). Репка берется за что-нибудь укрепленное (столб, дерево и т.д.). Остальные (2,3,4) стараются общими силами оторвать его. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Игра начинается по сигналу. Количество участников определяется заранее.

"Поймай хвост дракона".

Несколько команд выстраиваются в колонну. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Это «дракон». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. Задача головы поймать хвост другого дракона. Туловище дракона не должно разрываться. Вариант игры: всего один дракон, голова ловит собственный хвост.

"Разведчики и часовой".

Вокруг часового расставляются флажки. Флажком может быть ветка длиной 60 сантиметров, на которой висит платок. Число флажков от 5 до 7. Они расставляются на расстоянии 15 – 20 шагов. Разведчики удаляются на такое расстояние, чтобы часовой их не видел. Их задача – незаметно подкрасться к флажку и похитить его. Часовой имеет право передвигаться по району, ограниченному флажками, но не дальше. Если часовой увидит разведчика и назовет его по имени, то разведчик выбывает из игры, а если часовой заметит разведчика, убегающего с флагом, и назовет его по имени, то флаг возвращается на место, а разведчик может продолжать игру. Маскироваться и переодеваться разведчик не имеет права. Игра заканчивается, когда выбыли из игры все разведчики, либо у часового остался один флажок. Как правило, последний флажок не упускает ни один часовой.

"Светофор".

На площадке чертятся две линии на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линией примерно по середине спиной к играющим. Водящий называет какой-либо цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего за другую линию. Если такового цвета в одежде нет, то водящий может осалить игрока, перебегающего пространство между линиями. Осаленный игрок становится водящим.

"Скок-перескок".

На спортивной площадке или ограниченном пространстве чертятся маленькие круги диаметром 30-40 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре площадки. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из игроков, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила: нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

"Слон".

В этой игре участвуют две команды юношей по 6 – 8 человек. Одна из команд должна выстроиться в колонну. Каждый играющий нагибается, прижимает голову к поясу впереди стоящего, при этом держась за него руками. Эта команда – «слон». Вторая команда должна «взобраться на слона». Это делается так. Первый играющий встает со стороны «слоновьего хвоста», разбегается и, оттолкнувшись о спину последнего игрока – «слона», делает как можно больший прыжок на «слоновью спину». Он должен «приземлиться» так, чтобы не упасть со спины и не коснуться земли ногами. Затем прыжки совершают все остальные игроки из команды «наездников». Если кто-то из них не удержался и упал со «слона», то игра прекращается, и команды меняются местами. После того, как все запрыгнули, «слон» должен пройти 8 – 10 метров, после чего команды меняются местами.

"Стрелок".

Играющие делятся на две команды и располагаются за линиями по разные стороны. На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. Между линиями в центре чертится круг диаметром 2 м, в котором располагается стрелок с мячом. По свистку ведущего команды по очереди меняются местами, перебегая на противоположную линию. Стрелок старается попасть в игрока. Правила: момент броска определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, возвращается стрелку. Если игрок поймал мяч брошенный в него, то это не считается попаданием. Одно попадание в игрока – штрафное очко команде. Побеждает команда с наименьшим количеством штрафных очков.

Вариант игры: после попадания мячом, игрок выбывает. Побеждает команда, у которой остались игроки. Игра может проводиться на время.

"Тише едешь".

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5 – 6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него рукой. Тот, кто это сделал становится водящим. Играющие двигаются только на слова водящего: «тише едешь, дальше будешь! Стоп!». На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к игрокам, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется вернуться назад за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто засмеется, также возвращается назад. Игра продолжается.

"Третий лишний".

Играющие встают парами лицом в центр, образуя два круга. Два водящих – один убегает, другой догоняет. Бегают за кругом, а через круг могут пройти только на одной ноге. Убегающий игрок может встать к какой-либо паре спереди. Тот, кто оказался третьим (последним) становится убегающим, и теперь его догоняет второй игрок.

"У медведя во бору".

На площадке чертятся две линии на расстоянии 6 – 8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий – «медведь», а за другой – дом, в

котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес», собирать грибы и ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
Все на нас глядит.

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный игрок становится «медведем». "Удочка".

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки. «Рыбак» раскручивает «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от удочки, перепрыгнув через нее. Они не должны мешать друг другу, а также не сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т. е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать условие: скакалку нельзя поднимать выше 10 – 20 сантиметров.

"Цепи-кованные".

Играют две команды. Они становятся, взявшись за руки, лицом друг к другу, на расстоянии 5 – 7 метров. Игру начинает одна из команд словами: «Цепи – кованые, раскуйте нас». Вторая команда хором отвечает: «Кем из нас?». Первая команда называет имя одного из игроков команды противника. Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника с целью разорвать цепь, т. е. расцепить руки игроков. Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди. Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФЕХТОВАНИЯ

1. «Группа»

Группа фехтовальщиков становится в одну шеренгу перед тренером, который подает различные команды: строевые, на выполнение гимнастических упражнений, позиций, их перемен и передвижений. Все обязаны выполнять команды, если перед командой произносится слово «группа». Кто ошибся, выходит из строя и не играет. Возможен вариант наказания за ошибку — выполнение отжиманий или выпрыгиванию из полного приседа.

2. «Запомни — выполни»

Фехтовальщики стоят в одной шеренге. Тренер называет ряд заданий на передвижения в строю. Например: «шаг назад, поворот направо, шаг влево, двойной шаг вперед (назад), поворот кругом!» Все запоминают задание, мысленно представляют себе свои действия в пространстве. По команде тренера начинают выполнять задание.

3. «Попади в маску»

Маска висит наверху гимнастической стенки. Тренер стоит у стенки с теннисными мячами в руках (2 — 4). Все спортсмены рассчитываются по номерам. Тренер, называя номер, ударяет мяч об пол. Спортсмен, чей номер назвали, ловит мяч и забрасывает его в маску. Кто не забросил — садится на пол и в дальнейшей игре не участвует.

4. «Бой петухов»

Участники игры делятся на 2 команды и в парах становятся лицом друг к другу. Прыгают на одной ноге, заложив руки за спину, или сохраняют положение рук боевой стойки. Задача — вывести партнера из равновесия, заставив встать на две ноги. Как вариант этой игры можно делать подскоки в полном приседе.

5. «Вызов»

Группа фехтовальщиков делится пополам. Участники игры встают лицом друг к другу на расстоянии 7 — 10 м. В боевой стойке, шагами вперед, участник доходит до своего партнера и, коснувшись его руки своей, начинает движение шагами назад на свое место. Партнер шагами вперед должен догнать вызвавшего и осалить его.

6. «День — ночь»

Две команды, стоя лицом друг к другу в боевых стойках, по заданию тренера выполняют различные упражнения на передвижения. Одна команда — «день», другая — «ночь». По сигналу тренера (день или ночь) каждый игрок команды должен осалить своего партнера. Тренер ограничивает пространство между командами, в котором можно салить партнера, в зависимости от квалификации и уровня подготовки фехтовальщиков. Для выработки устойчивого внимания возможна подача ложных команд. В случае преждевременного убегания игроков обеих команд друг от друга вводится наказание в виде отжиманий и выпрыгиванию из полного приседа.

7. «Скакуны — бегуны»

Группа играющих делится на две команды (на скакунов и бегунов). Если группа маленькая — выбирают водящих (1 — 3). Все бегают внутри ограниченного пространства. Водящие — «салки» прыгают на одной ноге и салят бегающих. Те, кого осалили первыми, в следующий раз становятся «салками». Если участников много, то от водящей команды выделяются 2 и более «салки», которые непрерывно меняются по команде тренера. Когда все осалены, команды меняются ролями.

8. «Третий лишний»

Играющие, стоя в затылок, друг другу парами, располагаются по кругу. Выбирается пара водящих. Из них один убегает, другой его догоняет. Убегающий бежит вокруг круга, образованного парами играющих. Догоняющий может бегать внутри круга. Убегающий становится перед одной

из пар круга. Последний в этой паре (3-й лишний) становится убегающим. Догоняющий должен салить третьего в паре. Спортсменам более высокой квалификации и подготовки можно разрешить смену внутри команды в процессе игры. Там, где оказалось три человека (если третий становится вперед, то лишним оказывается второй), и можно поменяться с рядом стоящей парой. В этом случае играющие получают меньше беговой нагрузки.

9. *«Наступление»*

Подготовка. Две команды участников выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название команд.

Проведение игры. Тренер предлагает участникам обеих из команд по его сигналу двигаться в боевой стойке шагами вперед навстречу друг другу. Когда игроки оказываются на расстоянии трех-четырёх шагов друг от друга, тренер громко выкрикивает название одной из команд, которой определены функции «наступающей». Игроки другой команды разворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки названной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных участников подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Тренер следит за техникой передвижений участников игры. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды.

Правила игры. Убегать и догнать можно только по сигналу. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.

10. *«Наступление с разворотом»*

Условия проведения игры те же, что и в предыдущей игре. Только участники команд по сигналу тренера начинают двигаться навстречу друг другу в боевой стойке шагами назад. Участники «наступающей» команды (названной тренером) разворачиваются и стараются догнать, чтобы осалить своих противников.

11. *«Оборона»*

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по фехтовальной перчатке. Двое участников игры с рапирами в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой перчатку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его попытки нападения, охраняя перчатку в собственном круге. Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой перчатку из круга соперника и защитить перчатку в своем круге.

Правила игры. Игра начинается по сигналу тренера. Заступать за линию круга запрещается. Управлять рапирой следует, соблюдая технику держания оружия за рукоятку.

12. *«Эстафета с элементами равновесия»*

Подготовка. Две команды участников строятся в колонны по одному. Перед каждой командой устанавливается гимнастическая скамейка.

Содержание игры. По сигналу тренера первые игроки каждой команды двигаются по скамейке в боевой стойке шагами вперед, далее добегают до стены и, коснувшись ее рукой, бегом возвращаются обратно, касанием руки передав эстафету второму игроку. Выполнивший задание участник команды, встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры. Эстафета начинается по сигналу тренера. Тренер следит за техникой передвижений по скамейке. За каждое нарушение техники даются штрафные очки.

13. «Поймать перчатку»

Подготовка. Участники выстраиваются в две шеренги друг против друга на расстоянии пяти шагов. Тренер поочередно подходит к каждой паре и дает сигнал к началу движения в боевой стойке шагами на месте. Оба участника команды находятся за своими линиями.

Содержание игры. По сигналу тренера пара участников из разных команд начинает движения шагами на месте. Неожиданно для участников тренер подбрасывает перчатку. Участники первой пары пытаются схватить падающую перчатку, выполняя выпад, с задачей опередить друг друга и уйти за свою черту так, чтобы его не осалили. Затем то же повторяет следующая пара игроков. Побеждает та команда, которая больше набрала очков.

Правила игры. Начинать передвижения в боевой стойке шагами на месте только по сигналу тренера. Тренер следит за техникой выполнения передвижений и выпада. За каждое нарушение техники даются штрафные очки. Догоняя, не толкать соперников. Осалить можно только «вооруженной» рукой.

14. «Поймать перчатку с разворотом»

Условия проведения игры те же, что и в предыдущей игре. Только участники выстраиваются в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии пяти шагов. Тренер поочередно подходит к каждой паре и дает сигнал к началу движения в боевой стойке шагами вперед и назад. Тренер дает сигнал при подбрасывании перчатки. Участники, развернувшись на 180°, пытаются схватить подброшенную тренером перчатку, опередив друг друга, и убежать за свою черту. Тренер следит за техникой выполнения передвижений.

Оценка физической подготовленности детей 7-10 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7м (не более 9,8 с)

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание.