

МБОУ «БРЯНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЛИЦЕЙ №2 ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА»

Согласовано  
Руководитель МО  
учителей \_\_\_\_\_  
*Федорова Е. В.*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Протокол заседания  
МО №1  
от 28. 08. 2017 г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по ВР \_\_\_\_\_  
*Л.П. Лисюхина*  
\_\_\_\_\_  
/Л.П. Лисюхина/  
Протокол заседания  
МС №1  
от 29. 08. 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Брянский городской  
лицей №2 им.  
М.В.Ломоносова» \_\_\_\_\_  
*А.В.Напреев*  
\_\_\_\_\_  
/А.В.Напреев/  
Приказ №125а  
от 3.08.2017 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности

«Фехтование»

Класс: 1-6 кл.

Учитель Ревуцкий И.В.

Количество часов в год - 204

Количество часов в неделю - 6 часов

г.Брянск

2017-2018 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по фехтованию соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта по спортивным единоборствам силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фехтованию в МБОУ ДОД «ДЮСШ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фехтованию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕХТОВАНИЯ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Фехтование зародилось на территории Испании еще в 15 веке. Именно там оно приобрело наибольшую популярность. В 1567 году королем Карлом IX была создана фехтовальная Академия. Спустя время помимо Испании в жизни и развитии фехтования стали участвовать и другие страны. Так, например, в 1765 году французы предложили в бою использовать специальные фехтовальные маски, чтобы повысить безопасность данного вида спорта.

Фехтование включает в себя три дисциплины: рапира, шпага, сабля. Соревнования у мужчин проводятся в трех видах оружия - рапира, шпага, сабля; у женщин - рапира и шпага. Касание оружием поражаемой поверхности соперника определяется судьей и при помощи электрофиксатора. Рапира спортивная общей длиной до 110см и весом до 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см.

Сабля спортивная до 105 см, весом до 500 г, стальной эластичный клинок трапецевидного переменного сечения с гардой, защищающей кисть руки.

Шпага спортивная общей длиной не более 110 см и весом до 770г, колющее оружие с гибким стальным клинком трехгранного сечения, кисть руки защищена гардой диаметром 13,5 см

В поединках на рапирах разрешены уколы только в туловище, на шпагах - во все части тела, кроме не защищенного маской затылка, на саблях – уколы (или удары) во все части тела выше пояса. Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1,8-2м.

Спортсмены выступают в легких защитных курточках, покрыты металлизированной тканью (рапира, сабля), в масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке.

Кроме этого, фехтование принято делить на виды:

1. Боевое фехтование-это искусство владения различными видами ручного холодного оружия. Так сказать, практическая часть подготовки настоящего воина к реальному бою;

2. Спортивное фехтование-это, как видно из названия, вид спорта, по которому сегодня проводятся чемпионаты Европы и чемпионаты мира.

Что касается правил, то фактически, основная их часть образовалась еще в средние века. Сегодня, впрочем, как и раньше основная цель каждого фехтовальщика - нанести укол холодным оружием своему противнику, и конечно, попытаться избежать этого укола самому. Побеждает тот, кто нанесет своему врагу больше уколов.

### 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации в настоящее время четко выделились семь форм организации занятий, среди которых:

групповой урок;

боевая практика;

индивидуальный урок;

занятия по физической и теоретической подготовке;

контрольные и официальные соревнования.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

**Групповой урок** занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной специализации и углубленной тренировки групповой урок имеет многокомпонентное содержание. Он включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности, если количество занимающихся у отдельного тренера превышает 5-6 человек. В свою очередь, в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов нередко преобладают целевые установки на технико-тактическое совершенствование в индивидуальном уроке.

**Боевая практика** представляет собой нередко тренировочное занятие, продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

**Индивидуальный урок** в системе подготовки квалифицированных спортсменов, а также юных фехтовальщиков в условиях тренировочного сбора при двух и трех практических занятиях в день, является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. В этом случае он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

**Занятия по физической подготовке** - широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла. Однако, если у юных фехтовальщиков групп начальной специализации и групп учебно-тренировочных широкое применение занятий по физической подготовке падает в основном на летний период или имеет место в условиях сбора, то у спортсменов групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства они планируются не реже двух или трех в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

**Теоретические занятия** занимают самостоятельное место в недельных циклах тренировки фехтовальщиков только в условиях сбора. Включают они обычно разбор боев и тактики ведения поединков наиболее часто встречающихся (или предстоящих) противников (команд). Кроме того целесообразен анализ эффективности используемых средств и методов проведения учебного процесса, выполнения заданий на самостоятельное совершенствование и реализацию тактических установок в условиях соревнований и др.

**Контрольные и официальные соревнования** являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

#### **4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам

подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

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

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки фехтовальщика. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фехтовании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход фехтовальщика от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

## **5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься фехтованием и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### ***Основные задачи этапа:***

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям фехтованием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники фехтования и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

## **6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

### ***Основные задачи этапа:***

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники фехтования;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

## **7. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп четвертого года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.



Таблица 1

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения

Наименование этапа	Период обучения	Возраст	Наполняемость групп, чел		Нормативный объем недельной нагрузки
			мин	макс	
Этап начальной подготовки	1 год	9	14	32	6
	2-3 год	10-12	12	28	9
Тренировочный этап	1 год	11-13	10	24	12
	2 год	13-14	10	24	12
	3 год		8	20	18
	4 год		8	20	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	15-17	4	16	24
	2 -3 год	17-18	4	12	28

Примечание:

Рекомендуемое отклонение:

на этапе начальной подготовки – не более 10 %,

на других этапах – не более 25 %.

## 8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах.

Таблица 2

Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель для групп спортсменов в фехтовании

№ п/п	Тематический план	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	- 25 %	4	- 25 %	1	2	3	- 25 %
1	Общая физическая	60	76	74	82	82	100	75	100	75	120	116	104	76

	подготовка													
2	Специальная физическая подготовка	34	50	30	56	60	72	54	72	54	76	76	76	57
3	Технико-тактическая подготовка	14 4	21 8	23 2	28 8	24 0	41 2	309	38 0	285	610	712	748	564
4	Теоретическая подготовка	12	14	14	18	22	18	13	18	13	32	44	24	18
5	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	8	8	6	8	6	8	8	8	6
6	Контрольные соревнования	22	50	58	64	88	11 6	88	13 6	102	154	166	180	135
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	3	4	3	4	6	6	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	36	50	98	72	11 0	82	100	160	142	106
9	Мед. обследование	Вне сетки часов, не менее 2-х раз в год												
	<b>Нагрузка в неделю (час)</b>	6	9	9	12	12	18	13	18	13	24	28	28	21
	<b>ВСЕГО часов:</b>	27 6	41 4	41 4	55 2	55 2	82 8	620	82 8	620	110 4	128 8	128 8	966

## 9.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка фехтовальщиков включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико- тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного

цикла в фехтовании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

## 10. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по фехтованию (рапира, сабля):

### **- на этапе начальной подготовки:**

В практике организации обучения фехтованию детей 10-ти 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 10 летние могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между обучающимися 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 объему повторений.

### *Специализированные положения, приемы передвижений*

Держание оружия; Боевая стойка; Шаг назад; Шаг вперед; Серия шагов вперед; Серия шагов назад; Полувыпад; Закрытие из полувыпада назад; Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле); Позиция 4-я; Позиция 5-я в сабле; Салют; Шаг вперед и полувыпад.

### *Специализированные движения оружием.*

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте

(удар 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 (9 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 вертикальных позициях.

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

*Фехтование на рапирах.*

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте ( с полувывпадом ), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте ( с полувывпадом ), владея 4-м соединением.

Батман прямой уз 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака- батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

Батман прямой уз 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака- батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

Перевод на внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Атака- батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

*Фехтование на саблях (девочки, мальчики)*

Перемены позиций

- из 3-й в 4-ю

- из 4-й в 3-ю

- из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

- 3-го в 4-е

- из 4-го в 3-е

Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом)

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

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

Удар переносом по правому боку ( плечу вооруженной руки) стоя на месте (с полувывпадом)

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по левому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором с ответом удара по маске.

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

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

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

Защита 5-я без ответа.

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

#### Специальные термины

Рапира, Сабля, Рукоятка, Гарда, Гайка, Клинок, Острие клинка, Лезвие сабли, Боевая стойка, Шаг вперед, Шаг назад, Выпад, Закрытие с выпада назад, Показ укола, Укол прямо, Удар по маске (в сабле), Удары по правому и левому боку в сабле, Позиция 6-я (3-я в сабле), Позиция в сабле, Перемена позиций, Соединение 6-е, Соединение 4-е, Соединение 3-е (в сабле), Перемена соединений, Салют, Дистанция, Атака, Защита, Перевод, Батман, Ответ, Финт.

#### *Тактические компоненты выполнения действий.*

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагом).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнение контратаки в фехтовании на шпагах и на саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

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

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

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

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

### ***Фехтование на рапирах.***

Атака- батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника (тренера).

Выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

Атака- круговой батман в верхнее соединение и укол прямо ( перевод).

Выполняется на противника ( тренера), находящегося в верхней позиции (соединении).

Защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом.

Контрзащита 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо с выпадом.

Атака- двойной перевод из 6-го и 4-го соединений 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) прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ.

Контрзащиты прямые верхние а выбором и контрответ уколом прямо.

Защита 6-я (4-я) круговая из соединения и ответом уколом прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом);

- прямой батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде.

Атака- удвоенный перевод из верхнего соединения.

Комбинация действий- защита 4-я (6-я) прямая и ответ уколом прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколом прямо.

Защита 4-я и 6-я прямые 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-е (6-е) соединение и уколом прямо отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Атака круговой батман в верхнее соединение и перевод.

Атака - прямой батман в 4-е и 6-е соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколom прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

Защиты верхние с выбором и ответ прямо.

Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.

Произвольное чередование ответов уколom прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.

Атака на подготовку уколom прямо (переводом).

## ***11. ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ***

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом – в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом – в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется отверстие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле – удар по правому боку).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара);
- перемену позиций или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом – в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.



Маскировать атаки медленным сближением или отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). выполняется ложной прямой защитой.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции);
- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

## ***12. ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ***

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

- выпад и шаг и выпад;
- шаг и выпад и выпад;
- выпад и «стрела».

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-й и 7-й позиции;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений;
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;

- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

- уколом прямо с оппозиции в 6-е соединение, стоя на месте и с отступанием;
- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

- уколом (переводом), реагируя на отступление противника;
- прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после отступления.

Защиты:

- прямые – 8-я, 7-я;
- полукруговые – 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- круговые защиты – 6-я и 4-я.

Комбинации защит:

- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4-я и прямая 6-я.

### 13. Тактические умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом
- применение вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерения противника.

Разведывать длину маневра назад.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты ответа.

Разведывать намерения противника применять определенные защиты для выполнения атак.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад;- атаки, используя медленное сближение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

#### **14. требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

##### **Общие требования безопасности.**

К занятиям допускаются участники:

1. Зачисленные в секцию фехтования, прошедшие инструктаж по технике безопасности, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься спортом;

2. Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Участник должен:

1. Иметь коротко стриженные ногти;

2. Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Участник должен:

1. Переодеться, надеть на себя спортивную форму и обувь;

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

3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

4. С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

5. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **Требования безопасности во время занятий.**

Участник должен:

1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению;

3. Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися.

Участникам нельзя:

1. Покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

2. Толкаться, ставить подножки;

3. Жевать жевательную резинку;

4. Мешать и отвлекать других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

Участник должен:

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
2. Организованно покинуть место проведения занятия;
3. Переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

### **15. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 11,12,13), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

*Таблица 3*

*Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке в фехтовании (юноши/девушки)*

№ п.п	Упражнения/группа	НП						УТ						
		1		2		3		1		2		3		
	ОФП/СФП	м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю
1	Бег на 20 м (сек.)							4,1	4,2	4	4,1	3,9	4	3,8
1	Бег на 30 м (сек.)	6,5	6,5	6,3	6,3	6,1	6,1							
4	Челночный бег 3x10м (сек.)	16	16	15,5	15,5	15	15							
	Челночный бег 4x15м (сек.)							15,3	16,3	15,1	16,1	14,9	15,9	14,7
	Челночный бег 4x5 м (сек.)							8,2	8,3	8,0	8,1	7,8	7,9	7,6
	Челночный бег в течении 1 мин. на 20 м. раз							8	8	9	9	10	10	11
5	Непрерывные бег, (мин)	10	10	11	11	12	12							
7	Подтягивание на перекладине, раз	3	1	5	2	7	3							
8	Подъем туловища, лежа на спине, раз	13	12	15	14	17	16							
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	8	12	10	14	12							
12	Кистевая динамометрия (кг.)							23	18	26	21	29	24	32

13	Высота выпрыгивания (см.)							23	20	25	22	27	24	29
14	Прыжок в длину с места , см.	110	100	120	110	130	120	180	160	190	170	200	180	210
15	Тройной прыжок с места (см.)							540	510	560	530	580	550	600
19	Спортивный разряд							2 юн.	2 юн.	1 юн.	1 юн.	2 р.	2 р.	1 р.
20	Количество соревнований за год	2	2	4	4	6	6	8	8	8	8	10	10	11
ТТН		зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач

### 16. Перечень информационного обеспечения программы.

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
5. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
6. Тимошенко В.В. Тренажеры в велосипедном спорте. Минск, 1994.
7. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

9. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
10. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
11. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
12. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
13. <http://www/fie.ch/> – Международная федерация фехтования.