

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ФЕХТОВАНИЮ»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «25» сентября 2024 г.
Протокол № 1 от 25.09.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
«СШОР по фехтованию»

В. И. Игнатьев
(подпись) (инициалы, фамилия)
14 октября 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «фехтование»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7–17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик: зам. директора
по спортивной работе Ковалев АА.

г. Новосибирск
2024 г.

Оглавление

№ п.п.	Содержание	№ стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель программы	5
1.2.	Задачи программы	5
1.3.	Адресат программы	6
1.4.	Формы и режим реализации программы	7
1.5.	Срок реализации программы	7
1.6.	Ожидаемые (планируемые) результаты	8
2.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	11
2.1.	Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	12
3.	Учебный план и содержание программы	13
3.1.	Содержание программного материала первого года обучения	16
3.2.	Содержание программного материала второго года обучения	17
3.3.	Содержание программного материала третьего года обучения	19
3.4.	Содержание программного материала четвертого года обучения	21
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	23
4.1.	Организационно-методическое обеспечение программы	23
4.2.	Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы	25
4.3.	Кадровое обеспечение программы	26
4.4.	Учебно-информационное обеспечение	27
	Приложение 1	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Законом Новосибирской области от 04.12.2008 № 285-ОЗ «О физической культуре и спорте в Новосибирской области»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию» (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

Краткая характеристика вида спорта

Фехтование — это вид спорта, который сочетает в себе элементы физической активности, стратегического мышления и высокой концентрации. Он возник в Европе в средние века как средство подготовки воинов, но со временем эволюционировал в соревнование с четкими правилами и стандартами. Фехтование делится на три основные дисциплины: рапира, шпага и сабля, каждая из которых имеет свои особенности техники и правила.

Фехтование предлагает уникальную возможность развивать не только физические навыки, такие как скорость и координация, но и когнитивные способности — реакцию, тактику и предвидение движений соперника. Соревнования проходят как на уровне любителей, так и на профессиональных турнирах, включая Олимпийские игры.

Фехтовальщики, обладающие великолепной выносливостью и грацией, одеваются в специальную экипировку, которая обеспечивает безопасность, при этом не ограничивая движения. Этот вид спорта также привлекает внимание благодаря своей эстетике и драматургии, создавая уникальную атмосферу на соревнованиях. Фехтование — это не просто спорт, это искусство, где каждый поединок превращается в поэтическое сражение.

Актуальность программы

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Новизна и отличительные особенности программы

Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение элементов вида спорта «фехтование», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении виду спорта «фехтование».

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие

формы общефизической подготовки по виду спорта «фехтование» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

1.1. Цель программы

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия видом спорта «фехтование».

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
формирование общего представления о виде спорта «фехтование», о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой фехтования;

формирование знаний о причинах травматизма на занятиях по фехтованию и правилах его предупреждения;

освоение и изучение правил соревнований по фехтованию, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям фехтования в частности;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние занятий по фехтованию на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение, прошедшие отбор на основании тестирования. Без конкурсной основы производится приём на реализацию Программы лиц, отчисленных с этапа спортивной подготовки.

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп рассчитывается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества обучающихся.

Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы лиц и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки

Этапы подготовки	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап (первого года обучения)	7-11	10
Спортивно-оздоровительный этап (второго года обучения)	9-13	10
Спортивно-оздоровительный этап (третьего года обучения)	10-14	10
Спортивно-оздоровительный этап (четвертого года обучения)	11-15	4
Спортивно-оздоровительный этап (пятого года обучения)	14-17	4

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется на основании локального акта Учреждения и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование» и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения. Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно-тренировочные занятия, возможны – открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения, в соответствии с учебным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), включая период самостоятельной подготовки продолжительностью не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе спортивно-оздоровительные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся, лет	Количество обучающихся, чел.	Кол-во учебных недель	Итого часов в год, час.
Спортивно-оздоровительный этап	первый	7-11	10	52	234
	второй	9-13	10	52	312
	третий	10-14	10	52	416
	четвертый	11-15	4	52	520
	пятого	14-17	4	52	832

1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения – 5 лет.

Программа рассчитана на 52 учебные недели.

Продолжительность занятий в неделю:

первый год обучения – 4,5ч.;

второй год обучения – 6 ч.;

третий год обучения – 8 ч.;

четвертый год обучения – 10 ч.;

пятого года обучения – 16 ч.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании **первого года** обучения обучающиеся будут знать:

историю возникновения вида спорта в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;

достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх;

значение занятий видом спорта «фехтование» как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

правила поведения и технику безопасности на занятиях;

причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий фехтованием;

основное владение оружием, как уверенно держать оружие и выполнять базовые удары (например, прямой удар);

парирование и защиту, основополагающие методы защиты, таких как блоки и парирования;

комбинации связывания двух ударов в простую комбинацию;

основы правил фехтования, правил соревнований и наказание за их нарушение;

спортивную этику;

правила судейства, понимать сигналы судей.

Будут уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;

владеть навыками вида спорта «фехтование»;

демонстрировать основы техники фехтования;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;

читать соперника, замечать очевидные поведенческие паттерны соперника;

выбирать начальную стратегию, простой план боя, основанный на личных преимуществах;

адаптироваться в бою, вносить изменения в тактику;

контролировать начальные волнения, уменьшать тревогу перед началом боя;

фокусироваться на задаче, концентрироваться на цели в коротком промежутке времени;

анализировать собственные ошибки своих боев, выявлять недостатки и их исправлять;

работать в команде, понимать важности взаимодействия с партнёрами по команде.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся будут знать:

правила соревнований по фехтованию, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;

технику фехтования в учебной, игровой и досуговой деятельности;

методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности нагрузок;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий фехтованием;

основные удары (прямой, косой) и защитные действия (парирование, блокировка);

простые комбинации из двух-трех ударов;

начальные попытки введения соперника в заблуждение с помощью финтов;

основные правила соревнований и наказания за их нарушение;

спортивную этику;

Будут уметь:

владеть техникой фехтования;

подбирать, составлять и осваивать комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий фехтованием;

оценивать технику осваиваемых упражнений и движений;

выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания

Программы являются умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества; оценивать соперника;

выбирать базовую тактику;

вносить небольшие изменения в тактику в зависимости от хода поединка;

контролировать волнения;

концентрироваться на задаче в течение короткого периода времени.

По окончании **третьего года** обучения обучающиеся будут знать:

прямые, косые удары, а также основные виды парирований;

как связывать два-три удара в одну последовательность;

использование элементарных финтов для дезориентации соперника;

ключевые правила фехтования и наказания за их нарушение;

Будут уметь:

анализировать способности соперника;

выбирать базовые тактики в зависимости от стиля соперника;

изменять тактику в случае явной неудачи первоначального плана;

сдерживать волнение и страх перед началом боя;

сосредотачиваться на действиях соперника и собственных задачах;

понимать основные сигналы судей и следовать их указаниям.

По окончании **четвертого года** обучения обучающиеся будут знать:

базовые удары и защиты;

связку нескольких ударов в одну последовательность, создавая сложные атаки;

применение финтов и ложных атак для дезориентации соперника;

четкое понимание правил соревнований, включая правила судейства и наказания за нарушения;

соблюдение норм спортивного поведения, уважение к соперникам и судьям.

Будут уметь:

оценивать сильные и слабые стороны соперника, прогнозируя его возможные действия;

определять оптимальную стратегию боя в зависимости от стиля и уровня подготовки соперника;

менять тактику в ходе поединка, реагируя на действия соперника;

сохранять спокойствие и концентрацию в условиях стресса и давления;

управлять своими эмоциями, избегая паники и импульсивных решений.

По окончании **пятого года** обучения обучающиеся будут знать:
 основы анатомии и физиологии;
 техники и тактики;
 оборудование и снаряжение;
 психологию спорта;
 безопасность.

Будут уметь:
 владеть техникой фехтования;
 применять тактику;
 управлять своим телом;
 использовать защитное снаряжение;
 вести себя этично и спортивно;
 работать в команде;
 подготавливаться к соревнованиям;
 оказывать первую помощь.

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в учебно-тренировочных сборах, официальных спортивных соревнованиях в случае выполнения государственной работы «Организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд», «Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях» (в случае если обучающийся является кандидатом (членом) спортивной сборной команды Новосибирской области по соответствующему виду спорта или представителем Новосибирской области).

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» в случае, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль в конце первого полугодия обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни), но не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом

Учреждения «Положение о текущем контроле, промежуточной аттестации». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование» не предусмотрена.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

СОГ 1,2	Возраст (лет)	Уровень подготовки	ОФП			
			Тест 1 (бег 30 м)	Тест 2 (прыжок в длину с места толчком двумя ногами)	Тест 3 (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Тест 4 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)
			юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки
	7-9	Высокий Средний Низкий	6,9/7,1 7,1/7,3 7,3/7,5	110/105 105/100 100/95	+1/+3 -1/+1 -3/-1	7/4 4/1 1/0
	10-13	Высокий Средний Низкий	6,2/6,4 6,4/6,6 6,6/6,8	130/120 120/110 110/100	+2/+8 +1/+6 -1/+4	10/5 7/3 3/0

СОГ 1,2	Возраст (лет)	Уровень подготовки	СФП		
			Тест 1 (непрерывный бег в свободном темпе)	Тест 2 (бег на 14 м)	Тест 3 (челночный бег 2х7 м)
			юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки
	7-9	Высокий Средний Низкий	7,0 7,2 7,4	4,6/4,8 4,8/5,0 5,0/5,2	7,6/9,8 7,8/10,0 8,0/10,2
	10-13	Высокий Средний Низкий	6,0 6,2 6,4	4,0/4,2 4,2/4,4 4,4/4,6	6,6/7,8 6,8/8,0 7,0/8,2

СОГ 3,4,5	Возраст (лет)	Уровень подготовки	ОФП					
			Тест 1 наклон вперед из положения стоя на	Тест 2 (прыжок в длину с места толчком	Тест 3 (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	Тест 4 (подтяги вание из виса на высокой	Тест 5 (подтяги вание из виса лежа на	Тест 6 (подни мания тулови ща

			гимнастической скамье (от уровня скамьи)	двумя ногами)		перекладине)	низкой перекладине 90 см)	лежа на спине за 30 с)
			юноши/девушки	юноши/девушки		юноши	девушки	юноши/девушки
10-17	Высокий		+5/+6	160/145	18/9	4	11	32/27
	Средний		+3/+4	145/130	15/7	2	9	27/23
	Низкий		+1/+2	130/115	12/5	0	7	23/19

СОГ 3,4,5	Возраст (лет)	Уровень подготовки	СФП					
			Тест 1 (челночный бег 4x14м)	Тест 2 (челночный бег 2x7 м)	Тест 3 (челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м)	Тест 4 (исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м)	Тест 5 (исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м)	Тест 6 (бег на 14 м)
			юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки
10-17	Высокий		16,0/16,4	5,4/7,0	14/13	5,6/5,8	5,6/5,8	3,8/4,0
	Средний		16,4/16,6	5,6/7,4	13/12	5,8/6,0	5,8/6,0	4,0/4,2
	Низкий		16,6/16,8	5,8/7,6	12/11	6,0/6,2	6,0/6,2	4,2/4,4

Учреждение вправе выдавать лицам, освоившим дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование», документы об обучении по образцу и в порядке, которые установлены этими Учреждениями самостоятельно¹.

3. Учебный план и содержание программы

Учебный план

Этап подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап	Первый	Вводное занятие	1	1		Беседа
		Теоретическая подготовка	3	3		Беседа
		Психологическая подготовка	2	2		Беседа
		Технико-тактическая подготовка	115	5	110	Диагностика

¹ ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

		Общая физическая подготовка	55	3	52	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	45	2	43	Диагностика
		Участие в спортивных Соревнованиях	5		5	Педагогическое наблюдение
		Инструкторская практика	4		4	Диагностика
		Судейская практика				Диагностика
		Восстановительные мероприятия				Педагогическое наблюдение
		Медицинские, медико-биологические мероприятия				Медицинское наблюдение
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	Тестирование
		Итого:	234	16	218	
	Второй	Вводное занятие	1	1		Беседа
		Теоретическая подготовка	7	7		Беседа
		Психологическая подготовка	2	2		Беседа
		Технико-тактическая подготовка	126	5	121	Диагностика
		Общая физическая подготовка	70	3	67	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	70	2	68	Диагностика
		Участие в спортивных Соревнованиях	10		10	Педагогическое наблюдение
		Инструкторская практика	6	2	4	Диагностика
		Судейская практика	6	2	4	Диагностика
		Восстановительные мероприятия	6		6	Педагогическое наблюдение
		Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	Медицинское наблюдение
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	Тестирование
		Итого:	312	24	288	
	Третий	Вводное занятие	1	1		Беседа
		Теоретическая подготовка	11	11		Беседа
		Психологическая подготовка	4	4		Беседа

		Технико-тактическая подготовка	180	5	175	Диагностика
		Общая физическая подготовка	80	3	77	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	90	2	88	Диагностика
		Участие в спортивных Соревнованиях	16		16	Педагогическое наблюдение
		Инструкторская практика	10	1	9	Диагностика
		Судейская практика	8	4	4	Диагностика
		Восстановительные мероприятия	8		8	Педагогическое наблюдение
		Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		4	Медицинское наблюдение
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4	Тестирование
		Итого:	416	31	385	
	Четвертый	Вводное занятие	1	1		Беседа
		Теоретическая подготовка	12	12		Беседа
		Психологическая подготовка	5	5		Беседа
		Технико-тактическая подготовка	201	5	196	Диагностика
		Общая физическая подготовка	77	3	74	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	116	2	114	Диагностика
		Участие в спортивных Соревнованиях	45		45	Педагогическое наблюдение
		Инструкторская практика	7	1	6	Диагностика
		Судейская практика	11	3	8	Диагностика
		Восстановительные мероприятия	31		31	Педагогическое наблюдение
		Медицинские, медико-биологические мероприятия	7		7	Медицинское наблюдение
		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7		7	Тестирование
		Итого:	520	31	385	
	Пятый	Вводное занятие	1	1		Беседа

	Теоретическая подготовка	17	17		Беседа
	Психологическая подготовка	8	8		Беседа
	Технико-тактическая подготовка	288	5	283	Диагностика
	Общая физическая подготовка	120	3	127	Диагностика
	Специальная физическая подготовка	190	2	188	Диагностика
	Участие в спортивных Соревнованиях	120		120	Педагогическое наблюдение
	Инструкторская практика	14	2	12	Диагностика
	Судейская практика	12	3	9	Диагностика
	Восстановительные мероприятия	50		50	Педагогическое наблюдение
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	Медицинское наблюдение
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		6	Тестирование
	Итого:	832	41	791	

3.1. Содержание программного материала первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий фехтованием (приложение 1).

Практическая часть: общая физическая подготовка, подвижные игры.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Основы техники и тактики фехтования. Формирование представлений о разновидностях спортивных дисциплин и правилах соревнований по фехтованию. Гигиена, закаливание, питание и режим дня обучающегося. Правила безопасного поведения во время занятий по фехтованию.

2. Психологическая подготовка

Теоретическая часть: формирование основных понятий ключевых значений для формирования основополагающих навыков и установок.

3. Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть: понятие ключевых составляющих начального этапа обучения в фехтование. Формирование базовой технической базы и начальных тактических навыков, которые станут фундаментом для дальнейшего

профессионального роста спортсмена.

Практическая часть: предполагает интенсивную работу над базовыми техническими элементами и начальными тактическими приемами.

4. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, в соответствии со спецификой фехтования. Основные требования по физической подготовке в процессе учебных занятий. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных фехтовальщиков.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

5. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: специальные физические качества и их значение для формирования двигательных умений и навыков в фехтовании. Методика выполнения упражнений, развивающих специальные физические качества.

Практическая часть: упражнения для развития общих физических и специальных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации, скоростно-силовых качеств и др.). Упражнения для развития специальной выносливости.

6. Участие в спортивных Соревнованиях

Теоретическая часть: инструктаж по охране труда и технике безопасности во время участия в соревнованиях по фехтованию. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Спортивная форма. Выявление ошибок в технике и методы их исправления.

Практическая часть: комплексные упражнения игрового характера для совершенствования технико-тактических действий и специальных физических качеств.

7. Инструкторская практика

Практическая часть: позволяет получить ценный опыт работы с учениками, улучшить свои педагогические навыки и подготовиться к дальнейшей профессиональной деятельности.

8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Практическая часть: подведение итогов освоения Программы первого года обучения. Демонстрация умений и навыков обучающихся. Показательные выступления обучающихся.

3.2. Содержание программного материала второго года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного

поведения во время занятий фехтования.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов Программы первого года обучения.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: формирование всестороннего развитого фехтовальщика. Знание истории, правил, анатомии и психологии, эффективное применение полученных навыков на практике, осознанный подход к своему развитию, избегание ошибок и травм.

3. Психологическая подготовка

Теоретическая часть: формирование основных ролей в развитии спортсмена. Углубленные техники управления эмоциями, мотивации, концентрации и уверенности помогают фехтовальщикам справляться с возрастающей сложностью задач и достигать новых высот в своем развитии.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть: развитие осмысленного подхода к тренировкам и соревнованиям.

Практическая часть: направлена на закрепление теоретических знаний через активные тренировки и реальные боевые условия.

5. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: Физическая подготовка фехтования и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, развития двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в фехтовании. Важность всесторонней физической подготовленности фехтовальщика. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, разминки перед тренировкой и соревнованиями. Полное овладение техникой. Освоение новых движений различной координации средствами фехтования, совершенствование специальных физических качеств фехтовальщика.

Практическая часть: Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

6. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Развитие систем организма, задействованных в фехтовании с наибольшей нагрузкой, развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практическая часть: упражнения для развития общих физических и специальных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации, скоростно-силовых качеств и др.) Упражнения для развития специальной выносливости. Обучение технике движений в фехтовании.

7. Участие в спортивных Соревнованиях

Практическая часть: включает подготовку к соревнованиям, участие в них, анализ выступлений и дальнейшее совершенствование навыков для повышения конкурентоспособности.

8. Инструкторская практика

Теоретическая часть: умение эффективно организовывать учебный процесс, работать с разными категориями учеников и обеспечивать высокий уровень подготовки своих подопечных.

Практическая часть: закрепление теоретических знаний и приобретение практических навыков, необходимых для успешного ведения тренерской деятельности в сфере фехтования.

9. Судейская практика

Теоретическая часть: Изучение всех аспектов судейства в фехтовальном спорте.

Практическая часть: формирование у будущих судей необходимых навыков и умений для уверенного и компетентного выполнения своих обязанностей на соревнованиях любого уровня.

10. Восстановительные мероприятия

Практическая часть: восстановление после интенсивных тренировок и соревнований, умение поддерживать здоровье и форму, а также предотвращать травмы и перегрузки.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Практическая часть: Регулярное медицинское обследование позволяет своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем и принимать необходимые меры для их коррекции, что особенно важно для спортсменов, подвергающихся высоким физическим нагрузкам.

12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Практическая часть: определение текущего уровня спортивной подготовки фехтовальщика, выявление сильных и слабых сторон, а также разработка индивидуального плана тренировок для достижения поставленных спортивных целей.

3.3. Содержание программного материала третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: Обзор общих целей и задач на третий год обучения, ожидаемый результат от спортсмена и требования к уровню его подготовки. Важность систематичности и дисциплины в процессе обучения.

Практическая часть: адаптация спортсмена к началу нового учебного года, повторение базовых навыков и подготовка к более сложным заданиям и тренировкам.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: углубленное изучение различных аспектов фехтования.

3. Психологическая подготовка

Теоретическая часть: развитие психической устойчивости, улучшение концентрации и мотивации, эффективное управление своими эмоциями и стрессом в условиях соревновательной деятельности.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть: углубленное понимание и совершенствование

технических и тактических аспектов фехтования.

Практическая часть: закрепление теоретических знаний и их непосредственное применение в тренировочном процессе и соревнованиях.

5. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: углубленное понимание процессов, происходящих в организме при физических нагрузках, и формирование знаний, необходимых для эффективного построения тренировочного процесса, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовки.

Практическая часть: укрепление и развитие всех компонентов физической формы, необходимых для успешного выступления в фехтовании, а также профилактика травм и эффективное восстановление после нагрузок.

6. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: углубленное понимание взаимосвязи между физическими качествами и требованиями фехтования, а также формирование знаний, необходимых для разработки эффективных тренировочных программ, способствующих достижению максимального спортивного потенциала.

Практическая часть: целенаправленная работа над теми физическими качествами, которые необходимы для успеха в фехтовании, а также профилактика травм и эффективное восстановление после нагрузок.

7. Участие в спортивных Соревнованиях

Практическая часть: включает подготовку к соревнованиям, участие в них, анализ выступлений и дальнейшее совершенствование навыков для повышения конкурентоспособности.

8. Инструкторская практика

Теоретическая часть: готовит инструкторов к практической работе, предоставляя фундаментальные знания, необходимые для эффективной работы с учениками, а также для обеспечения безопасных и продуктивных тренировок.

Практическая часть: возможность применить на практике полученные теоретические знания, приобрести опыт работы с группами и индивидуально, повысить эффективность тренировок, а также улучшить качество общения со сверстниками.

9. Судейская практика

Теоретическая часть: углубленное понимание взаимосвязи между физическими качествами и требованиями фехтования, а также формирование знаний, необходимых для разработки эффективных тренировочных программ, способствующих достижению максимального спортивного потенциала.

Практическая часть: Организация и проведение внутренних соревнований, а также участие в региональных и международных соревнованиях. Судейская практика на соревнованиях различного уровня, включая использование современных технологий и методов судейства. Стационарная практика и проведение судебного процесса. Подбор и назначение судейских должностных лиц. Организация судейской практики и обеспечение судейской деятельности.

10. Восстановительные мероприятия

Практическая часть: восстановление физического и эмоционального равновесия, а также способность эффективно и успешно завершить курс, и дальше

развиваться в области фехтования.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Практическая часть: комплексная оценка состояния здоровья пациента с использованием различных методов диагностики и консультаций специалистов.

12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Практическая часть: организация и проведение различных оценочных мероприятий, обработка результатов и принятие решений на их основе.

3.4. Содержание программного материала четвертого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: базовая информация о фехтовании, необходимая для понимания сути этого вида спорта. Понимание исторических корней, правил и технических аспектов позволит участникам быстрее освоить практические навыки и уверенно чувствовать себя на последующих занятиях.

Практическая часть: освоение базовых движений и понятие принципа взаимодействия с партнером.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: глубокое понимание истории, правил и тактики этого вида спорта, а также способность эффективно использовать полученные знания на практике.

3. Психологическая подготовка

Теоретическая часть: глубокие знания о механизмах психики и их влиянии на спортивные достижения. Понимание этих концепций помогает развивать эффективные стратегии управления стрессом, улучшать концентрацию, повышать мотивацию и уверенность в себе.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теоретическая часть: даёт спортсменам глубокое понимание основ техники, тактики и их взаимосвязи.

Практическая часть: закрепление теоретических знаний и применение их на практике. Регулярные тренировки и целенаправленная работа над техникой и тактикой совершенствования навыков и повышения уровня мастерства в фехтовании.

5. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: обеспечивает спортсменов необходимыми знаниями для осмысленного подхода к тренировочному процессу. Понимание основ анатомии, физиологии и биомеханики помогает эффективнее планировать тренировки, избегать перегрузок и снижать риск травм.

Практическая часть: направлена на комплексное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения технических и тактических элементов.

6. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: позволяет спортсменам и тренерам глубже понимать физиологию и биомеханику фехтования, что необходимо для разработки и внедрения эффективных тренировочных программ. Теоретическая база позволяет

создавать специализированные программы, нацеленные на развитие специфических качеств, что, в свою очередь, способствует повышению спортивных результатов и предотвращению травматизма.

Практическая часть: включает выполнение упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выполнения фехтовальных движений.

7. Участие в спортивных Соревнованиях

Практическая часть: позволяет спортсмену проверять свои навыки в реальных условиях, получать обратную связь от результатов и работать над совершенствованием своей техники и тактики.

8. Инструкторская практика

Теоретическая часть: является основой для успешной инструкторской деятельности, позволяя разрабатывать эффективные образовательные программы, обеспечивать качественный контроль за результатами и поддерживать мотивацию спортсменов.

Практическая часть: включает в себя непосредственную работу с фехтовальщиками, проведение тренировок, организацию соревнований и оказание психологической поддержки.

9. Судейская практика

Теоретическая часть: охватывает широкий спектр задач, начиная от контроля соблюдения правил до принятия решений в спорных ситуациях. Судьи должны обладать глубокими знаниями в своей области, высокой концентрацией, быстрой реакцией и способностью принимать решения в условиях стресса.

Практическая часть: судейская практика включает в себя множество аспектов, начиная с обучения правилам и методикам, заканчивая тренировкой навыков восприятия и концентрации. Практическое обучение позволяет судьям приобретать необходимые навыки для эффективного выполнения своих обязанностей, что поддерживает высокую репутацию и качество судейства в фехтовании.

10. Восстановительные мероприятия

Практическая часть: регулярное выполнение восстановительных процедур помогает поддерживать высокий уровень физической готовности и предотвращает перетренированность. Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален, поэтому программа восстановительных мероприятий должна адаптироваться под конкретные потребности и особенности каждого ученика.

11. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Практическая часть: играет ключевую роль в обеспечении безопасности и эффективности тренировочного процесса. Регулярные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять проблемы со здоровьем и корректировать нагрузку, что способствует успешному развитию спортивного потенциала и минимизации рисков для здоровья.

12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Практическая часть: является важным этапом в образовательном процессе, позволяющим объективно оценить прогресс спортсмена и определить направления для дальнейшего развития. Она помогает тренерам и спортсменам понять, какие

навыки требуют доработки, и спланировать следующие этапы тренировок.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приёмы и формы реализации программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видеоматериалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация

2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалка, гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, диск, балансирующий	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалки, гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, конусы.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
4	Участие в спортивных Соревнованиях	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно - игровой, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, гимнастические маты, рулетка, скакалка и др. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи,	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин

Основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники фехтования развитие специальных качеств; специальные и подвижные игры	до 30 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	до 5 мин

4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду спорта «фехтование»².

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Верстак слесарный	штук	1
2	Гимнастический коврик	штук	10
3	Доска информационная	штук	2
4	Зеркало настенное в комплекте с защитой	комплект	8
5	Катушка-смаыватель	штук	8
6	Клинок	штук	22
7	Конусы спортивные	комплект	1
8	Мишень настенная для тренировки	штук	8
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч волейбольный	штук	1
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Мяч футбольный	штук	1
13	Оружие тренировочное	штук	10
14	Палка гимнастическая	штук	10
15	Подводящий шнур к катушке-смаывателю	штук	8
16	Скакалка	штук	10
17	Скамейка гимнастическая	штук	3
18	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19	Стеллаж для оружия	штук	2
20	Тиски слесарные	штук	1
21	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2

² в соответствии с Методикой определения высокооснащенных мест для реализации образовательных программ в системе дополнительного образования детей, утвержденной Минобрнауки России 01.06.2017, в условиях отсутствия соответствующих требований либо осуществления лишь общей регламентации оснащения образовательного процесса решение о перечне необходимых для реализации образовательной деятельности средств обучения принимается образовательной организацией на основании потребностей, определяемых самими образовательными программами. Определение норм оснащения образовательного процесса средствами обучения должно осуществляться посредством определения конкретного перечня оборудования и инвентаря, инструментов, учебно-наглядных пособий, компьютеров, информационно-телекоммуникационных сетей, аппаратно-программных и аудиовизуальных средств, печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов и иных материальных объектов, необходимых для организации образовательной деятельности по реализации конкретной дополнительной общеобразовательной программы

22	Фехтовальная дорожка	штук	4
23	Электрооружие	штук	10
24	Электропаяльник	штук	2
25	Электрофиксатор для фехтования	комплект	4
26	Комплектующие для ремонта	штук	1
27	Запчасти для ремонта тройник	штук	1
28	Запчасти для ремонта втулка	штук	1
29	Нагрудник для тренера сабля	штук	1
30	Нагрудник для тренера шпага	штук	1
31	Перчатка тренерская	штук	1
32	Накладка на маску тренера	штук	1
33	Защита на маску тренера	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
34	Щуп для шпаги	штук	2
35	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Для проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию необходимо учитывать требования к безопасности и оснащению помещения, и рассчитать количество оборудования и спортивного инвентаря для каждого отделения.

Количество оборудования и инвентаря зависит от числа занимающихся в отделении.

Количество оборудования может варьироваться в зависимости от уровня подготовки спортсменов и специфики проводимых занятий.

4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель») или инструкторами по физической культуре (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»).

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим

направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения³.

4.4 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Закон Новосибирской области от 04.12.2008 № 285-ОЗ «О физической культуре и спорте в Новосибирской области»;

приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные), утвержденные ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году.

³ ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Используемая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.: ООО «Де Либри», 2019. – 105 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для Вузов физической культуры /под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс) URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России (Электронный ресурс) URL: <http://www.roc.ru>;
3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (Электронный ресурс) URL: <http://www.olympic.org>;
4. Официальный сайт федерации фехтования России (Электронный ресурс) URL: <http://www.rusfencing.ru>;
5. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) (Электронный ресурс) URL: <http://www.eurofencing.info>;

6. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) (Электронный ресурс) URL: <http://www.fie.ch>.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Foil Fencing. – Part one. – Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.
2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. – DVD video. – 2000.
3. Foil Experiment. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.102
4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.
5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fextovanie.ru, 2009.

Техника безопасности на занятиях фехтования

Фехтование — это увлекательный и динамичный вид спорта, но он сопряжен с определенными рисками. Чтобы минимизировать вероятность травм и создать безопасные условия для занятий, необходимо соблюдать ряд важных правил техники безопасности. Вот основные моменты, на которые стоит обратить внимание:

1. Защитное снаряжение

Маска: Маска должна плотно сидеть на голове и закрывать лицо, шею и голову. Обязательно проверьте целостность сетки и крепления перед каждым занятием.

Куртка: Куртка должна быть изготовлена из прочного материала, устойчивого к проколам. Она должна закрывать грудь, спину и плечи.

Перчатки: Перчатки защищают руки и запястья. Убедитесь, что они хорошо сидят и не мешают движению пальцев.

Протектор для груди (для женщин): Специальный протектор защищает грудную клетку от ударов.

Брюки: Брюки должны быть длинными и плотными, чтобы защитить ноги.

Обувь: Используйте специальную обувь для фехтования с нескользящей подошвой.

2. Правила поведения на площадке

Перед началом занятий убедитесь, что площадка свободна от посторонних предметов.

Не начинайте бой, пока оба партнера не готовы и не заняли исходные позиции.

Всегда следуйте указаниям тренера и не нарушайте установленные правила.

Если вы заметили опасность (например, неисправное оборудование), немедленно сообщите об этом тренеру.

3. Техника безопасности во время боя

Никогда не используйте оружие без защитных наконечников.

Избегайте ударов в область головы, шеи, паха и спины.

При падении старайтесь сгруппироваться и избежать удара головой о пол.

В случае травмы немедленно прекратите занятие и обратитесь за медицинской помощью.

4. Экипировка и уход за ней

Регулярно проверяйте состояние своего снаряжения. Заменяйте изношенные или поврежденные элементы.

После занятий тщательно очищайте и сушите экипировку, чтобы предотвратить появление плесени и неприятного запаха.

5. Гигиена и здоровье

Поддерживайте чистоту рук и лица, особенно перед надеванием маски.

Регулярно дезинфицируйте защитные очки и маску.

Будьте внимательны к своему здоровью: если чувствуете недомогание, лучше пропустить занятие.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете заниматься фехтованием безопасно и комфортно, наслаждаясь этим увлекательным видом спорта.