

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» июня 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 320-од
«04» июля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фехтование»

Возраст обучающихся - 7-17 лет
Срок реализации - 4 года

Разработчик – Сапрыкина Юлия Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции – 2022

Пояснительная записка

Значение занятия спортом для человеческого общества известно с древних времён. Формирование первых систем физического воспитания, происходило параллельно со становлением и развитием древних цивилизаций. Физически сильный человек являлся оплотом армии и мог беспрепятственно заниматься трудовой деятельностью.

В современном обществе, роль занятия спортом для человека не стала менее важной. Технологический процесс снизил физическую нагрузку на организм человека в процессе трудовой деятельности, что в свою очередь повлекло снижение уровня физической подготовленности большой массы людей. Это приводит к проблемам со здоровьем населения. Чтобы предупредить эту проблему, в современном обществе ведется пропаганда здорового образа жизни и активного занятия спортом.

Фехтование – это сложнокоординационный, зрелищный вид единоборств, отлично подходящий для всестороннего развития человека в любом возрасте. Обучение фехтованию детей не только способствует их физическому развитию, но и формирует у них полезные психические и морально-волевые качества.

Данная программа создана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, и составлена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Программа обучения фехтованию предполагает систематический и последовательный курс, направленный на гармоничное физическое, нравственное и психическое развитие занимающихся.

Программа обучения детей фехтованию в системе дополнительного образования не имеет аналогов, чем и несёт в себе новизну, и является актуальной для настоящего времени, так как способствует популяризации здорового образа жизни среди детей и подростков. Применение данной программы педагогически целесообразно, так как она основывается на современных образовательных технологиях, включает в себя ведущие принципы: индивидуальности, доступности, преемственности и результативности. **Программа включает в себя четыре блока: основная специализация – фехтование, хореографический блок, специальный английский язык и экспериментальный.**

Цель - сформировать устойчивое представление о фехтовании, способствовать физическому и психическому развитию детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим элементам фехтования;
- обучить основам тактики ведения фехтовального боя;
- обучить основным правилам и основам судейства на соревнованиях;
- обучить правильному техническому выполнению основных упражнений физической подготовки и самоконтролю в процессе их выполнения.

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к занятию фехтованием в частности и спортом в целом;

- развивать основные физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; а также координационные способности;
- развивать специфические фехтовальные навыки: чувство дистанции в бою, чувство темпа и ритма действий соперника;
- развивать быстроту реагирования и реакцию предвосхищения.

Воспитательные:

- воспитание интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать и прививать интерес к самостоятельной познавательной деятельности;
- воспитывать моральные качества и чувство патриотизма.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет.

Срок реализации программы 4 года. Недельная нагрузка 1-го, 2-го годов обучения: 4 часа в неделю, всего - 144 часа в год, наполняемость групп - 12- 15 человек; 3-й, 4-й годы обучения – 6 часов - всего - 216 часов в год, наполняемость детей 10-12 человек. Форма обучения смешанная – групповые и индивидуальные занятия.

К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- ТБ и правила поведения на занятиях;
- основы техники и тактики фехтования;
- основные понятия и термины фехтования;
- основные правила фехтовального боя;
- методику выполнения базовых упражнений физической подготовки;
- знать и выполнять строевые упражнения.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Содержание	кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ.	
1	Комплектование группы	4	4		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
3	Физическая подготовка	20	6	14	Проведение соревнований по ОФП
4	Обучение базовым техническим элементам	20	6	14	Наблюдение
5	Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием	34	8	26	Наблюдение
6	Боевая практика	54	10	44	Наблюдение
7	Воспитательная работа	6		6	Наблюдение
8	Диагностика	4		4	Проведение личного первенства
	Итого:	144	36	108	

Содержание программы 1 года обучения

1. Комплектование группы. Беседа, демонстрация фехтовального оружия маски и т.п. Набор обучающихся в группу. Знакомство с обучающимися.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и пользовании фехтовальным инвентарём. История развития фехтования в мире и в России. Спортивная этика. Правила поведения в зале. Форма для занятий.

3. Физическая подготовка.

Строевые упражнения. Повороты и перестроение на месте и в движении.

Упражнения общей физической подготовки направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости, быстроты.

Практика: беговые, прыжковые и прочие упражнения, эстафеты, подвижные игры развивающей направленности.

4. Обучение базовым техническим элементам.

Боевая стойка. Хват оружия. Простые действия оружием (односложные): уколы прямо, в руку снизу и сверху; перевод; защиты «4», «6», «8» и «круг 6»; захваты «6», «8».

Практика: индивидуальное обучение техническим элементам; групповое выполнение техники простых действий оружием перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием.

5. Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием.

Техника передвижения: простой шаг, полувывод, выпад, флеш, сед. Изучение видов дистанции. Техничко-тактический манёвр «вход-выход». Комбинирование видов передвижения с действиями оружием.

Практика: групповое выполнение комплекса техники передвижения перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием в движении на дистанции.

6. Боевая практика.

Изучение правил боя, разметки дорожки (поля боя) и основных команд судьи.

Практика. Проведение тренировочного спарринга на электрооборудовании на базе ЦДОД «Искра» и совместного спарринга со спортсменами ЦСКА ВВС на базе спорткомплекса ЦСКА ВВС.

7. Воспитательная работа.

Проведение бесед лекций с обучающимися, изучение видео материала, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с ведущими спортсменами сборной команды Самарской области, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.

8. Диагностика.

Диагностика достижений спортсменами поставленных целей осуществляется по средствам анализа участия в соревнованиях и результатам проведения личного первенства среди обучаемых.

К концу 2-го года обучения, обучающиеся должны знать и уметь:

-знать и соблюдать ТБ и правила поведения на занятиях;

-владеть основами техники и тактики фехтования, начинать формировать личный технико-тактический арсенал;

- основные понятия и термины фехтования, а так же начальные элементы основы теории и методики спорта;
- основные правила фехтовального боя и уметь судить бои с применением основных команд и жестов;
- методику выполнения базовых упражнений физической подготовки;
- знать и выполнять строевые упражнения;
- уметь проводить самостоятельно разминку на тренировке (на индивидуальном уроке) и перед соревнованиями.

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Содержание	кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ	
1	Формирование группы	4	4		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
3	Физическая подготовка	18	6	12	Проведение соревнований по ОФП
4	Повторение базовых технических элементов	26	6	20	Наблюдение
5	Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование двусложных приёмов атаки (контратаки), защит.	40	8	32	Наблюдение
6	Боевая практика	40	8	32	Наблюдение
7	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
8	Диагностика	6		6	Проведение личного первенства
Итого:		144	34	110	

Содержание программы 2 года обучения

1. Формирование группы. Беседа с родителями и спортсменами, подбор дней посещения секции, подходящий для занимающихся, с учётом их режима дня.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и пользовании фехтовальным инвентарём. История развития фехтования в мире и в России. Спортивная этика. Правила поведения в зале. Форма для занятий. Демонстрация видео боёв российских спортсменов на ОИ и ЧМ.
3. Физическая подготовка.

Повторение строевых упражнений.

Упражнения общей физической подготовки направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости, быстроты.

Практика: беговые, прыжковые и прочие упражнения, эстафеты, подвижные игры развивающей направленности.

4. Обучение и повторение базовых технических элементов.

Боевая стойка. Хват оружия. Простые действия оружием (односложные): уколы прямо, в руку снизу и сверху; перевод; защиты «4», «6», «8» и «круг 6»; захваты «6», «8». Комбинирование двусложных действий.

Практика: индивидуальное обучение техническим элементам; групповое выполнение техники простых действий оружием перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием.

5. Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование движений в двусложные приёмы.

Техника передвижения: простой шаг, полувыпад, выпад, флешь, сед. Изучение видов дистанции. Техничко-тактический манёвр «вход-выход». Комбинирование видов передвижения с действиями оружием.

Практика: групповое выполнение комплекса техники передвижения перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием в движении на дистанции; выполнение с тренером (или ведущим – спортсменом) приёмов комбинирования: выхода на атаку соперника и контратака на вход соперника.

6. Боевая практика.

Изучение правил боя, разметки дорожки (поля боя) и основных команд судьи. Судейство занимающимися тренировочного спарринга.

Практика. Проведение тренировочного спарринга на электрооборудовании на базе ЦДОД «Искра» и совместного спарринга со спортсменами ЦСКА ВВС на базе спорткомплекса ЦСКА ВВС. Судейство занимающимися тренировочного спарринга

7. Воспитательная работа.

Проведение бесед лекций с обучающимися, изучение видео материала, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с ведущими спортсменами сборной команды Самарской области, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.

8. Диагностика.

Диагностика достижений спортсменами поставленных целей осуществляется по средствам анализа участия в соревнованиях и результатам проведения личного первенства среди обучаемых.

Учебно-тематический план

3-й год обучения

№	Содержание	кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ.	
1	Формирование группы	2	2		

2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
3	Физическая подготовка	20	6	14	Проведение соревнований по ОФП
4	Повторение базовых технических элементов	22	6	16	Наблюдение
5	Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование двусложных приёмов атаки (контратаки), защит.	42	6	36	Наблюдение
6	Формирование индивидуальной манеры ведения боя (техники и тактики)	80	10	70	Наблюдение
7	Боевая практика	36	4	32	Наблюдение
8	Воспитательная работа	6	2	4	Наблюдение
9	Диагностика	6		6	Проведение личного первенства
	Итого:	216	38	178	

Содержание программы 3 года обучения

1. Формирование группы. Группы формируются из воспитанников секции предшествующих годов обучения и новопришедших спортсменов, имеющих квалификацию и опыт занятия фехтованием в других организациях, с учётом их режима дня.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и пользовании фехтовальным инвентарём. История развития фехтования в мире и в России. Спортивная этика. Правила поведения в зале. Форма для занятий. Ознакомление занимающихся с календарным планом-графиком соревнований по фехтованию и прочих мероприятий.

3. Физическая подготовка.

Повторение строевых упражнений.

Упражнения общей физической подготовки направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости, быстроты.

Практика: беговые, прыжковые и прочие упражнения, эстафеты, подвижные игры развивающей направленности.

4. Обучение и повторение базовых технических элементов.

Простые действия, двусложные и многосложные действия: оружие уколы прямо, в руку снизу и сверху, перевод, защиты «4», «6», «8» и «круг 6, захваты «6», «8» в сочетании друг с другом и различными видами передвижения.

Практика: индивидуальное обучение техническим элементам; групповое выполнение техники различных действий оружием перед зеркалом; парные и

индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием, работа на мишенях и механических руках.

5. Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование движений в двусложные и многосложные приёмы.

Техника передвижения: комбинирование различных видов передвижения (простой шаг, полувыпад, выпад, флеш, сед). Повторение видов дистанции и способов их изменения в бою. Техничко-тактический манёвр «вход-выход». Комбинирование видов передвижения с действиями оружием.

Практика: групповое выполнение комплекса техники передвижения перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием в движении на дистанции; выполнение с тренером (или ведущим – спортсменом) приёмов комбинирования: выхода на атаку соперника и контратака на вход соперника.

6. Боевая практика.

Фехтование на электрооборудовании в тренировочном и соревновательном режимах, бои по заданию.

Глубокое изучение правил боя, разметки дорожки (поля боя) и основных команд судьи. Судейство занимающимися тренировочного спарринга.

Практика. Проведение тренировочного спарринга на электрооборудовании на базе ЦДОД «Искра» и совместного спарринга со спортсменами ЦСКА ВВС на базе спорткомплекса ЦСКА ВВС. Судейство занимающимися тренировочного спарринга

7. Воспитательная работа.

Проведение бесед лекций с обучающимися, изучение видео материала, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с ведущими спортсменами сборной команды Самарской области, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.

Реализация учебно-воспитательного проекта «Знай наших!!!» - знакомство, проведение интервью и изучение биографии выдающихся спортсменов РФ и стран бывшего СССР.

8. Диагностика.

Диагностика достижений спортсменами поставленных целей осуществляется по средствам анализа участия в соревнованиях и результатам проведения личного первенства среди обучаемых.

Учебно-тематический план

4-й год обучения

№	Содержание	кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ.	
1	Формирование группы	2	2		
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Устный опрос
3	Физическая подготовка: в т.ч.	20	2	18	Проведение соревнований
		10	1	9	

	- ОФП - СФП	10	1	9	по ОФП
4	Повторение и совершенствование базовых технических элементов	20	4	16	Наблюдение
5	Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование двусложных приёмов атаки (контратаки), защит.	40	8	32	Наблюдение
6	Индивидуальные занятия: -формирование индивидуальной манеры ведения боя (техники и тактики)	80	10	70	Наблюдение
7	Боевая практика: в т.ч. - вольный бой - по заданию	40 20 20	4 2 4	36 18 16	Наблюдение
8	Воспитательная работа	6	3	3	Наблюдение
9	Диагностика	6		6	Проведение личного первенства
	Итого:	216	35	181	

Содержание программы 4 года обучения

1. Формирование группы. Группы формируются из воспитанников секции предшествующих годов обучения и новопришедших спортсменов, имеющих квалификацию и опыт занятия фехтованием в других организациях, с учётом их режима дня.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и пользовании фехтовальным инвентарём. История развития фехтования в мире и в России. Спортивная этика. Правила поведения в зале. Форма для занятий. Ознакомление занимающихся с календарным планом-графиком соревнований по фехтованию и прочих мероприятий.

3. Физическая подготовка.

Повторение строевых упражнений.

Упражнения общей физической подготовки направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости, быстроты.

Упражнения специальной физической подготовки, направленные на формирование физических качеств с учётом технических особенностей фехтования.

Практика: беговые, прыжковые и прочие упражнения, эстафеты, подвижные игры развивающей направленности и их вариации с элементами техники фехтовальных движений.

4. Обучение и повторение базовых технических элементов.

Простые действия, двусложные и многосложные действия: оружие уколы прямо, в руку снизу и сверху, перевод, защиты «4», «6», «8» и «круг 6, захваты «6», «8» в сочетании друг с другом и различными видами передвижения. Выполнение их в различных тактических модификациях.

Практика: индивидуальное обучение техническим элементам; групповое выполнение техники различных действий оружием перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием, работа на мишенях и механических руках.

5. Групповое и парное выполнение приёмов техники передвижения и простых действий оружием, комбинирование движений в двусложные и многосложные приёмы.

Техника передвижения: комбинирование различных видов передвижения (простой шаг, полувывод, выведение, флеш, сед). Повторение видов дистанции и способов их изменения в бою. Техничко-тактический манёвр «вход-выход». Комбинирование видов передвижения с действиями оружием.

Практика: групповое выполнение комплекса техники передвижения перед зеркалом; парные и индивидуальные (с тренером) упражнения с оружием в движении на дистанции; выполнение с тренером (или ведущим – спортсменом) приёмов комбинирования: выхода на атаку соперника и контратака на вход соперника.

6. Боевая практика.

Фехтование на электрооборудовании в тренировочном и соревновательном режимах, бои по заданию.

Глубокое изучение правил боя, разметки дорожки (поля боя) и основных команд судьи. Судейство занимающимися тренировочного спарринга.

Практика. Проведение тренировочного спарринга на электрооборудовании на базе ЦДОД «Искра» и совместного спарринга со спортсменами ЦСКА ВВС на базе спорткомплекса ЦСКА ВВС. Судейство занимающимися тренировочного спарринга

7. Воспитательная работа.

Проведение бесед лекций с обучающимися, изучение видео материала, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с ведущими спортсменами сборной команды Самарской области, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.

Реализация учебно-воспитательного проекта «Знай наших!!!» - знакомство, проведение интервью и изучение биографии выдающихся спортсменов РФ и стран бывшего СССР.

8. Диагностика.

Диагностика достижений спортсменами поставленных целей осуществляется по средствам анализа участия в соревнованиях и результатам проведения личного первенства среди обучаемых.

Приёмы и методы организации УВП:

- Словесный (рассказ познавательного материала и поучительных историй, объяснение технических и тактических элементов);
- Практический (демонстрация техники выполнения приёма (самостоятельно или с помощью обучающихся), совместное (с тренером, в парах, группой и т.п.) выполнение приёмов);
- Игровой (изучение материала в игровой или соревновательной форме);
- Наглядный (объяснение с применением учебной доски, изучение фото и видео материала).

Кадровое обеспечение

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

Техническое обеспечение

Для реализации программы используются следующие средства:

- индивидуальная защитная экипировка спортсменов (маски, костюмы, перчатки);
- спортивное оружие (шпаги);
- специальное электрооборудование (электрофиксатор уколов и подводящие провода для передачи сигнала);
- инвентарь для проведения упражнений общей и специальной физической направленности (лестница скорости и координации, конусы, шары теннисные, палки гимнастические, скамья гимнастическая и т.п.);
- оборудование тренажерного зала (блочные тренажеры, турники, брусья, гантели, гири, штанги и т.п.)
- видеопроектор.

Список используемой литературы

1. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д Двигательная подготовка фехтовальщиков. –М.: Академический проект, 2007. – 153с.
2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический проект, 2007. – 232с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический проект, 2008. – 119с.
4. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов. – М.: Академический проект, 2007. – 432с.
5. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов – М.: Астрель, 2003.-259с.
6. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и ФК. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 320с.