

Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71
от 02 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше
Срок реализации программы: 10 лет
Количество часов в год: 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Соболева Марина Александровна – старший инструктор-методист отдела по спортивной
подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16
Владелец Горничный Андрей Анатольевич
Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	15
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы контроля	22
2.4.	Методические материалы	25
3.	Список источников	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Фехтование» КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 N 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» (изменения от 02.03.2022);
- * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- * Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по Программе направлена на:

- * удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- * создание условий для физического воспитания и физического развития;
- * формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «Фехтование»;
- * выявление, отбор одаренных детей;
- * подготовку спортивного резерва;
- * подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

-комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);

-вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач.

Актуальность программы:

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия фехтованием выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения

подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Характеристика вида спорта

Фехтование – это вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном рубящем и колющем оружии. Основная цель – нанести как можно больше дозволенных уколов (ударов) противнику, защищаясь при этом от его атак. Дозволенные уколы наносятся исключительно в поражаемую поверхность, которая различна в зависимости от выбранного оружия.

Фехтовальный бой — условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения.

Фехтование во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Фехтование	020 000 1 6 1 1 Я	Рапира – личное первенство	020 001 1 6 1 1 Я
		Рапира – командные соревнования	020 002 1 6 1 1 Я
		Сабля – личное первенство	020 003 1 6 1 1 Я
		Сабля – командные соревнования	020 004 1 6 1 1 Я
		Шпага – личное первенство	020 005 1 6 1 1 Я
		Шпага – командные соревнования	020 006 1 6 1 1 Я

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий фехтованием, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Задачи программы:

Обучающие:

- * приобретение знаний о фехтовании (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- * обучение технике приемов фехтования;
- * овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- * повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- * развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- * формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- * повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- * воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);
- * воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- * повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по фехтованию;
- * воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных.

Минимальный количественный состав группы – 10 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к фехтованию.

1.3. Содержание программы

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

Фронтальной формой организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого обучающегося, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

Индивидуальная форма организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение обучающимся одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков.

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

Групповая форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в волейболе, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;
- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	10-19	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по фехтованию и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в фехтовании, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную избранного вида спорта;

- перспективность обучающихся.

Коррективы программы вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе - воспитывать интерес к занятиям фехтованием в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по фехтованию. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме обучающегося должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших теоретических занятий является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных обучающихся, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по фехтованию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

Программный материал

История развития фехтования. История зарождения фехтования. Развития фехтования в мире и нашей стране. Достижения фехтовальщиков России на мировой арене. Спортивные арены/залы для занятий фехтованием и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по фехтованию на соревнованиях. Эволюция правил фехтования с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по фехтованию.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Основные сведения о технике борьбы. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. фехтованием. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня обучающегося. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. фехтованием. Перечень инвентаря для занятий фехтованием (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях фехтованием. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. фехтованием). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

Общая физическая подготовка

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в фехтовании.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- * укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- * развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- * расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- * использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих фехтовальщиков. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Программный материал

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- ходьба и бег (в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы: приставным шагом, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад: непрерывно 1,5 – 2 мин.; бег с чередованием ходьбой до 4 – 5 мин.);

- равновесие (ходьба по скамейке боком и на носках, перешагивание через фишки и конусы и т.д.);

- лазанье (по гимнастической стенке, через различные препятствия и т.д.);

- прыжки (на одной, двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, в высоту и т.д.);

- метание (на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель);

- ОРУ без/с предметами (с малыми и большими мячами, гимнастическими палками, обручами и т.д.);

- ориентировки в пространстве (ходьба с изменением направления – нахождение самого себя (среди зала, в середине круга, перед Вовой, за Сережей); выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»);

- преодоление полос препятствий;

- упражнения для развития быстроты (рывки на 15 – 20 м. из различных исходных положений, челночный бег и т.д.);

- упражнения для развития гибкости (активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения, полушпагаты, шпагаты, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и т.д.);

- элементы акробатических упражнений (равновесие на правой (левой) ноге, стойка на лопатках и т.д.);

- различные сочетания бега и беговых упражнений (бег обычный, спиной вперед, приставным шагом, бег по прямой и с изменением направления, бег в сочетании с прыжками и т.д.);

- упоры (стоя, лежа и на другом нестандартном оборудовании из различных исходных положений);

- подвижные игры (с бегом, пролезанием и лазанием, с бросками и ловлей, с ориентировкой в пространстве и т.д. (развивающие быстроту, силу, координацию, ловкость, выносливость), сюжетно – ролевые игры);

- подводящие упражнения и игровые задания к спортивным играм.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в фехтовании.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- * соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

* соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Программный материал

Основные положения и движения:

Теория

Термины: «рапира», «сабля», «шпага», «рукоятка», «гарда», «гайка», «клинок», «острие клинка», «боевая стойка», «салют».

Практика:

- стойка «смирно», «вольно» с оружием;
- держание оружия;
- исходное положение;
- боевая стойка.

Передвижения:

Теория

Основные понятия: «шаг вперед», «шаг назад», «выпад», «закрытие с выпада назад», «дистанция».

Практика:

- шаг назад;
- шаг вперед;
- серия шагов вперед;
- серия шагов назад;
- полувывпад;
- шаг вперед и полувывпад;
- закрытие из полувывпада назад.

Специализированные движения оружием:

Теория

Основные понятия: «укол прямо», «показ укола», «перевод».

Практика:

• имитация укола, удара прямо из исходного положения (И.П.) стоя на месте. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка;

• вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола;

• круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола;

• круговые движения клинком в верхних позициях;

• вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Позиции и соединения:

Теория

Основные понятия: «позиция 6-я», «позиция 4-я», «перемена позиций», «соединение 6-е», «соединение 4-е», «перемена соединений», «дистанция».

Практика:

- позиция 6-я;
- позиция 4-я;
- соединение 6-е;

- соединение 4-е;
- перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю (шпага);
- перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е (шпага).

Простые атаки:

Теория

Основные понятия: «простая атака прямо и с переводом», «темп», «выполнение атаки в один темп».

Практика

- укол прямо стоя на месте (с полувывадом), владея 6-м соединением (шпага);
- укол прямо стоя на месте (с полувывадом), владея 4-м соединением (шпага);

Защиты:

Теория

Основные понятия: «защита отбивом-прямая и полукруговая», «ответы прямо», «ответы прямо с оппозицией», «защита прямая с последующим простым ответом».

Практика:

- защита 4-я из 6-го соединения без ответа (шпага);
- защита 6-я из 4-го соединения без ответа (шпага);
- защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо (шпага);
- защита 6-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо (шпага);
- защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо (шпага).

Сложные атаки:

Теория

Основные понятия: «атака в два или более темпа», «атака с ударным батманом», «атака с выпадом»

Практика:

- батман прямой из 6-й позиции и укол прямо стоя на месте (шпага);
- батман прямой из 4-й позиции и укол прямо стоя на месте (шпага);
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте (шпага); перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте (шпага).

Игры и эстафеты.

Теория

Правила игры, техника безопасности при проведении игры.

Практика

Подвижные игры: пятнашки, пятнашки с мячом, пятнашки с различными способами передвижения, пятнашки «чай, чай, выручай», игра «выбивалы», третий лишний, пустое место, вызов номеров.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимися техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимися своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающихся, обеспечить обучающимся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить

высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- * беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- * показ техники изучаемого движения;
- * демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- * использование предметных и других ориентиров;
- * звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- * обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в фехтовании;
- * специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой фехтования;
- * методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- * равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Программный материал

Специализированные положения, приемы передвижений:

Держание оружия;
Боевая стойка;
Шаг назад;
Шаг вперед;
Серия шагов вперед;
Серия шагов назад;
Полу-выпад;
Закрытие из полу-выпада назад;
Позиции 6-я, 4-я;
Соединения 6-е, 4-е;
Салют;
Шаг вперед и полу-выпад.

Специализированные движения с оружием:

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте;
Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка;
Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола;
Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола;
Круговые движения клинком в верхней позиции;

Вертикальные покачивание острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Технические умения:

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 полувыпадом), владея 6-м соединением;

Укол, прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением;

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте;

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом;

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте;

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом;

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

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом;

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

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом;

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 батман и укол прямо;

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо;

Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом);

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

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой**.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающимся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности борца характеризуется:

- * развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- * постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей обучающихся);
- * хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- * эффективным использованием технических приемов;
- * вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки фехтовальщика.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.

3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на ковре.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоение техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- * восприятие и анализ ситуации;
- * мыслительное решение тактической задачи;
- * двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- * освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- * проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- * самостоятельное творческое мышление, благодаря которому спортсмен находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

Диагностика и мониторинг

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования. Участие в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

Мониторинг
реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать**:

- историю развития фехтования и ее традиции; тенденции развития и формирования фехтования в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в фехтовании;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в фехтовании;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий фехтованием, во время соревнований;
- фехтование в системе Олимпийских игр, лучшие спортсмены страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий фехтованием.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав обучающихся - Посещаемость учебно-тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости групповых занятий - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики	- Учебно-тренировочные занятия - Оценка уровня показателей по

- Умение применять их в учебно-тренировочной исоревновательной практиках	результатам контрольных упражнений - Участие в соревнованиях
- Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	44	0	44	тестирование
1.1	Развитие выносливости	11	0	11	
1.2	Развитие быстроты	11	0	11	
1.3	Развитие силовых качеств	11	0	11	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	11	0	11	
2.	Специальная физическая подготовка	26	0	26	тестирование
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	0	6	
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	5	0	5	
2.3	Упражнения для развития силы	5	0	5	
2.4	Упражнения для развития выносливости	5	0	5	
2.5	Упражнения для развития гибкости	5	0	5	
3.	Технико-тактическая подготовка	116	0	116	тестирование
4.	Тактическая, теоретическая подготовка	8	8	0	беседа, тестирование
4.1	Вводное занятие. История и пути развития современного фехтования. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	2	2	0	
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	2	2	0	
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	2	2	0	
4.4	Правила соревнований по фехтованию. Основы спортивной классификации.	2	2	0	
5.	Диагностика и мониторинг	4	0	4	контрольно-

					тестовые упражнения
Всего часов		198	8	190	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал общая площадь 285,7 м², универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (общая площадь 524,6 м²);
- медицинский кабинет (общая площадь 20 м²).

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного 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 от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	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-сматывателю	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
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям фехтованием.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.
2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
 - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

- вход и выход обучающихся из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
 - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- Обязанности обучающихся:
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
 - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже одного раза в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
 - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Кадровое обеспечение

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития

физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По теоретической подготовке обучающийся должен знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

Тест для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<ol style="list-style-type: none">1. В какой стране зародилось спортивное фехтование?<ol style="list-style-type: none">а) Испанияб) Францияв) Англияг) Россия 2. С какого года началось развитие фехтования в России?<ol style="list-style-type: none">а) 1731б) 1751в) 1821г) 1701 3. В каком году создана международная федерация фехтования (FIE)<ol style="list-style-type: none">а) 11 ноября 1895б) 16 марта 1976в) 9 ноября 1913г) 29 февраля 2000 4. С какого года фехтование представлено в олимпийских играх?<ol style="list-style-type: none">а) 1896б) 1900в) 1904г) 1908 5. Первый советский олимпийский чемпион по фехтованию?<ol style="list-style-type: none">а) Давид Тышлерб) Виктор Ждановичв) Виктор Сидякг) Марк Ракита 6. Сколько раз выигрывал золотую медаль на олимпийских играх выдающийся российский фехтовальщик Станислав Поздняков?<ol style="list-style-type: none">а) 2б) 3в) 4г) 5 7. На каком языке ведется судейство международных соревнований по фехтованию?<ol style="list-style-type: none">а) Английскийб) Французскийв) Испанский
---------------------	--

	<p>г) Итальянский</p> <p>8. Какая официальная система проведения личных соревнований?</p> <p>а) По желанию организаторов б) Групповые туры в) Туры прямого выбывания г) Смешанная система (предварительный групповой тур и туры прямого выбывания)</p> <p>9. До сколько ударов длится бой в личных соревнованиях?</p> <p>а) 7 ударов б) 15 ударов в) 8 ударов г) 11 ударов</p> <p>10. До сколько ударов длится бой в командных соревнованиях?</p> <p>а) 30 ударов б) 35 ударов в) 40 ударов г) 45 ударов</p> <p>11. Какая длина фехтовальной дорожки?</p> <p>а) 10 метров б) 12 метров в) 14 метров г) 16 метров</p> <p>12. Что такое «Гарда»?</p> <p>а) наконечник клинка, которым наносится удар (укол) б) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов) в) рукоятка оружия специальной формы г) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины</p> <p>13. Какому оружию соответствует следующее определение: рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапециевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку?</p> <p>а) Шпага б) Рапира в) Сабля г) Меч</p>
--	--

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

**Комплекс контрольных упражнений
по общей физической и специальной физической подготовке**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с.	не менее		не менее	
			7,0		6,0	
2.2.	Бег на 14 м	м	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	количество раз	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Обучающиеся в конце года сдают комплекс контрольных нормативов, с целью контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по фехтованию.

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ

необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап- изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап- изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап- предполагает закрепление приема (действия) в спаринге. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный метод. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к вольной борьбе сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в

области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Список литературы

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. "ФиС", М., 2000 год.
2. В. В. Житлов. «Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке фехтовальщиков.» Изд. Казан. университета, 2005 год.
3. «Двигательная подготовка фехтовальщиков». Д. А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. Москва, 2007 год.
4. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск: МП «Полис», 2002 год.
5. Методическое пособие "Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка" Д.А. Тышлер и Л.Г. Рыжкова, 2010 год.
6. Методическое пособие «Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения». Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. Москва, 2010 год.
7. Методическое пособие «Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка». Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. Москва, 2010 год.
8. «Методика психодиагностики в спорте.» Марищук В.Л., Блудов, Плахтиенко В.А., Серова Л.К., М.: "Просвещение", 2002 год.
9. Методическое пособие "Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка" Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. Москва, 2010 год.
10. «Обучение фехтованию». Учебное пособие для вузов. Турецкий Б.В. Академический прект, 2007 год.
11. «Предпосылки формирования техники передвижений в видах фехтования.» Научно-теоретический журнал «Ученые записки», университет имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2008 год.
12. «Программирование процесса обучения спортивному фехтованию и направленность его совершенствования.» Г.Д.Тышлер. Теория и практика физической культуры. «ФиС», 2008 год.
13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.. Фехтование на шпагах. "Высшая школа", 2000 год.

14. "Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)", Ю.М. Бычков, 2003 год, Москва.
15. «Спортивное фехтование.» Учебник для вузов физ.культуры. Д.А.Тышлер, Москва, ФОН, 2000 год.
16. «Специализированная деятельность тренера на занятиях по фехтованию на шпагах.» Г. Д. Тышлер, Д. А. Тышлер, Ю. М. Бычков. Теория и практика физической культуры. - 2008 год.
17. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях. Г.Д. Тышлер. Издательство Академический проект. 2009 год.
18. «Техника передвижений фехтовальщиков, ведущих поединки правой и левой рукой.» Г.Д. Тышлер. Теория и практика физической культуры. Москва, 2009 год.
19. «Техника передвижений фехтовальщиков в многолетнем спортивном совершенствовании.» Г.Д. Тышлер. Вестник спортивной науки, 2009 год.
20. Тышлер Г. Д. «Методика совершенствования приемов передвижений.» Фехтование : программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004 год.
21. Тышлер Г.Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях. Монография / Г.Д.Тышлер. - М.: Академ. Проект, 2009 год.
22. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование. "Ф.О.Н", М., 2007 год.
23. Учебное пособие "Физическая подготовка юных фехтовальщиков", Д.А. Тышлер и А.Д. Мовшович, Москва, ФОН, 2006 год.
24. Учебник "Спортивное фехтование" под редакцией Д.А. Тышлера, 2001год, Москва.
25. «Фехтование. От новичка до чемпиона». Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. Москва, 2007год.
26. «Фехтование. Начальное обучение». Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. Москва, 2010год.
27. «Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка». Д.А. Тышлер, А. Г. Рыжкова. Москва, 2010г.
28. «Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка». Мовшович А.Д. Академический проект, 2008год.
29. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва", Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2004год.
30. "Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований", Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Г.Д. Тышлер, В.Я. Базаревич, 2001 год.
31. "Фехтование. От новичка до чемпиона" Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, «ФиС», 2007год.

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>