

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»  
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
от 31.08.2023 г. № 163-О

Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Индивидуальные занятия по фехтованию»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Елисеева Олеся Игоревна,  
педагог дополнительного образования  
Лозгачев Вячеслав Витальевич,  
педагог дополнительного образования

Мытищи  
2023 г.

## ОЛAVЛЕНИЕ

### Пояснительная записка

4 с.

Направленность программы

Авторская основы программы

Программа составлена с учетом нормативных документов:

Актуальность программы.

Новизна программы

Педагогическая целесообразность программы.

Основные принципы обучения и воспитания:

#### Цель программы

5 с.

#### Задачи:

Адресат программы.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Срок реализации программы

Объем учебных часов

Форма обучения

Язык обучения

Место проведения занятий

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.

#### Планируемые результаты программы

6 с.

а) предметные результаты

б) личностные результаты

в) метапредметные результаты

#### Аттестация обучающихся

6 с.

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Предполагаемые формы проведения аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

### Учебный план

7 с.

### Содержание

7 с.

<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>20 с.</b>
Материально-техническое обеспечение	
Кадровое обеспечение	
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>20 с.</b>
Методы обучения	
Методы воспитания	
Формы организации образовательного процесса	
Формы организации учебного занятия	
Педагогические и образовательные технологии	
Алгоритм учебного занятия	
Дидактические материалы	
Информационное обеспечение	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА</b>	<b>22 с.</b>
Нормативные документы	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ</b>	<b>23 с.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>24 с.</b>
Содержание теоретической части итоговой аттестации <i>(Приложение № 1)</i>	
Календарно-тематический план-график <i>(Приложение № 2)</i>	
Календарный учебный график <i>(Приложение № 3)</i>	
План-график воспитательной работы <i>(Приложение № 4)</i>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Индивидуальные занятия по фехтованию» реализует физкультурно-спортивную направленность.

**Программа составлена** на основе: программы "Фехтование" для спортивных школ под Ю.М. Бычкова, Д.А. Тышлера, доктора А.Д. Мовшовича; программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Фехтование», автор Житный В.А.

### **Программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21)..

**Актуальность программы** связана с необходимостью повышения технического и тактического мастерства за счет индивидуальных занятий с обучающимися.

**Новизна программы** заключается в том, что индивидуальный урок в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он включает в себя необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Когда тренер во время тренировочного занятия поочередно обучает спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли учителя, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий; в зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть *уроками обучения* (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), *уроками тренировки* (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях), *уроками боя* (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия).

### **Основные принципы обучения и воспитания:**

#### **1. Общедидактические принципы:**

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

#### **2. Принципы воспитания:**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

**Цель программы** - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации,
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой, установки на спортивное совершенствование

**Развивающие:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

**Образовательные**

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы –11-17 лет.

**Краткая характеристика обучающихся по программе:** *дети среднего школьного возраста (12-14 лет)*

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относятся неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

***Дети старшего школьного возраста (15 – 18 лет)***

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей.

Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Формируются собственные взгляды и отношения, происходит поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

**Срок реализации программы - 1 год**

**Объем учебных часов - 36 ч.**

**Форма обучения – очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий:** на базе СОШ № 6, спортивный зал, на базе МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется индивидуально в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу.

**Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.**

Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Планируемые результаты программы:**

**а) предметные результаты**

обучающиеся:

- повысят общие и специальные физические качества,
- совершенствуют свою техническую, тактическую, психологическую подготовку,
- и психологической подготовки

**б) личностные результаты**

обучающиеся

- обретут высокий уровень спортивной мотивации
- сформируют мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

**в) метапредметные результаты**

- обучающиеся повысят функциональные возможности организма

**Аттестация обучающихся**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: в начале – стартовые возможности, в середине – промежуточный контроль, в конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности подростка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации** могут быть следующие: тестирование, соревнование, турнир, сдача контрольных нормативов.

Результаты обучающихся, полученные за участие в мероприятиях различного уровня (районного, областного, российского и т. д.) могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме соревнования, сдачи нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме опроса  
Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование.

**Планируемые результаты программы:**

**а) предметные результаты**

обучающиеся повысят общие и специальные физические качества, технической, тактической и психологической подготовки

**б) личностные результаты**

обучающиеся

- обретут высокий уровень спортивной мотивации

- сформируют мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

**в) метапредметные результаты**

- обучающиеся повысят функциональные возможности организма

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос Викторина
II	Психологическая подготовка фехтовальщика	1	1	-	Наблюдение Викторина
III	Содержание технической подготовки фехтовальщика	21		21	Наблюдение
IV	Содержание тактической подготовки фехтовальщика	13		13	Наблюдение
<b>ВСЕГО</b>		<b>36 час.</b>	<b>2 час.</b>	<b>34 час.</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Введение. Техника безопасности

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности.

Введение в предмет. Информация о программе.

### II. Психологическая подготовка фехтовальщика

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями

спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее в себя также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической. На протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления: памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, освещенность, температура и т. п. места поединков.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое

мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. *Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. *Предстартовая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. *Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. *Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния) которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных: по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других -оказывает успокаивающее воздействие;

- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **III. Содержание технической подготовки фехтовальщика**

#### **Содержание и направленность технической подготовки**

Техника фехтования - это своеобразная культура движений оружием и звеньями тела, сложившаяся еще в Античную эпоху и адаптированная во времена Средневековья для облегченного оружия.

Суть техники фехтования - в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании оружия и владении им, перемещениях по полю боя, позволяющих с максимальным эффектом защищаться и нападать.

Геометрия исходных, промежуточных и конечных положений вооруженной руки и туловища при выполнении атак и оборонительных действий лимитируется пространством и временем, а также характеризуется ритмом, кинематикой и динамикой движений различных частей тела (вооруженная рука, ноги, туловище).

Техническая подготовка в фехтовании решает важнейшую задачу оснащение спортсменов приемами, которые в условиях соревнований превращаются в средства единоборства, реализуемые в виде разновидностей атак и оборонительных действий.

Не подлежит сомнению, что правильная техника передвижений выражается в совершенной пластике выполнения приемов нападения и маневрирования. А поставленная работа пальцев, кисти и предплечья в управлении оружием позволяет рассчитывать на выполнение точных, экономичных по ширине и амплитуде движений острием, клинком и гардой во время поединка.

Составить определенное мнение об уровне технической подготовленности фехтовальщика можно только при наблюдении его соревновательных боев, дающих возможность оценить степень оснащенности приемами, их пространственную точность и двигательные характеристики реализации тактических намерений в боевых схватках с противником.

Движения оружием подготовленных фехтовальщиков при реализации атак и средств противодействия атакам должны характеризоваться высокой степенью пространственной и временной адекватности моментам схватки, экономичностью движений. По наблюдениям специалистов двигательная структура типовых приемов у таких спортсменов в условиях предельной психической напряженности почти не искажается, а их состав, если и сужается, то незначительно.

Квалифицированный фехтовальщик должен умело координировать движения

вооруженной рукой, находя самые эффективные способы нанесения укола (удара) из любого исходного положения и с любой дистанции, особенно в ближнем бою. Он отличается высокой степенью помехоустойчивости, что позволяет завершать нападения, не допуская большого количества технического брака, промахов и уколов в не поражаемую поверхность в фехтовании на рапирах.

Несмотря на помехи противника, применяемые в виде встречных уколов (ударов) и ложно-имитационных движений, а также уклонений и воздействий на оружие с различной дистанции в разные моменты подготовки и завершения нападения, целевая точность укола должна оставаться достаточно высокой.

Техническая оснащенность высококвалифицированных фехтовальщиков имеет следующие отличия:

- разнообразный состав действий, избирательно используемый при решении тактических задач;
- точный и адекватный по пространству и времени (вариативный) технический рисунок используемых приемов в любой неожиданно возникающей ситуации и дистанции до противника;
- высокая целевая точность завершения нападений;
- высокая вариативность при выборе сектора нанесения уколов;
- точная взаимная координация движений тела и вооруженной руки;
- отсутствие неосознанных, неконтролируемых движений, предваряющих начало действий в схватке;
- соответствие состава используемых приемов индивидуальным психофизиологическим особенностям;
- высокорезультативное применение излюбленных «коронных» приемов;
- результативное использование нетиповых приемов - «своизмов», т.е. приемов с нестандартными пространственно-временными характеристиками (отличаются отдельные фехтовальщики);
- способность с предельной быстротой и при этом технически правильно и точно наносить уколы (удары) с использованием многотемповых комбинаций действий оружием, включающих в себя батманы, переводы, захваты и переносы в атаках и ответах.

Различные сочетания движений оружием и приемов нападения и маневрирования в условиях их многократного повторения во время тренировки создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Наряду с этим, дидактические закономерности овладения двигательными навыками определяют, как необходимость использования, целостного выполнения приемов, так и отдельного освоения сложных по координации движений, при делении их на отдельные составляющие. При этом следует знать, что ведение боя требует от фехтовальщика умений применять комбинации приемов и действий, в том числе и многоступенчатых.

Следовательно, и данные средства единоборства должны использоваться для обучения и совершенствования спортсменов.

Многолетняя тренировка фехтовальщиков, подчиненная закономерностям планирования и периодизации, предусматривает постоянную и систематическую работу, направленную на освоение новых приемов и последующее их совершенствование. Задачи технической подготовки должны решаться на каждой тренировке, будь то индивидуальный урок, упражнения с партнером или тренировочные бои с установками тренера на выполнение заданных приемов.

Вместе с тем, удельный вес упражнений технической подготовки в общей структуре планирования может изменяться в зависимости от периодов и этапов годового цикла. В самом начале сезона упражнениям технической подготовки уделяется больше тренировочного времени в микроциклах подготовительного

периода.

По мере приближения к соревнованиям часть из них усложняется за счет повышения психической напряженности и добавления ситуаций, относящихся к тактической подготовке. Это, в первую очередь, установки тренера на использование подготавливающих действий, воспроизведение ситуаций, моделирующих конкретные боевые схватки, поведение вероятных противников и др.

Однако упражнения технической подготовки сохраняются, тем не менее, в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления точных пространственных параметров выполнения приемов в целях снижения, в том числе, и психической напряженности занятий.

Освоение и совершенствование техники фехтования тесно связано с комплексом специализированных умений, основанных на разновидностях двигательных реакций.

Практически любое упражнение, например, в индивидуальном уроке, может воспроизводить ситуацию, требующую проявления простой двигательной реакции, с выбором, переключением и торможением, а также предвосхищения пространства и времени, как это и случается в боевых схватках.

Целенаправленное совершенствование техники приемов будет неполноценным, если их выполнение исключает ситуации с тактическими составляющими.

Фехтовальщик должен уметь на хорошем уровне применять действия в наступательном и оборонительном режиме, нападать и обороняться маневренно и позиционно, вести схватки скоротечно и выжидательно. Действовать экспромтно и преднамеренно, а также применять заданные действия в преднамеренно-экспромтном варианте. При этом педагогический контроль выполнения данных действий должен быть направлен на оценку:

- правильности кинематики движений (звенья тела);
- пространственной точности управления оружием с учетом дистанции;
- динамических характеристик (начало движения и завершающее ускорение);
- ритмических характеристик.

Довольно часто обучение технике фехтования проходит по схеме последовательности освоения отдельного приема в соответствии с фазами ознакомления, разучивания, закрепления и совершенствования.

В заключительной стадии изучаемое действие необходимо выполнять в условиях непредсказуемых действий тренера (противника) в ситуации альтернативной и временной неопределенности, появления различных помех и внезапного изменения дистанции. Иными словами, в работе над техникой фехтования необходимо точно представлять различия между упражнениями, используемыми в дидактических фазах освоения приемов фехтования.

Основными критериями в оценках технической подготовленности фехтовальщиков являются:

- овладение составом типовых действий;
- сохранение боевой стойки, избранных начальных и конечных положений клинка, основных требований к выполнению приемов нападения и маневрирования в упражнениях и боях;
- сохранение технико-тактических приоритетов в количественных соотношениях между типовыми действиями (атаками, контратаками, защитами с ответом), обусловлено выполняемыми, с выбором, с переключением;
- эффективные коррекции дистанционных, моментных (силовых, инерционных) и ритмических составляющих выполнения движений клинком и приемов передвижений;
- уровень двигательного «брака» при выполнении экспромтных действий;
- моделирование дистанционных и моментных компонентов применяемых действий;
- устойчивость структур выполнения, дистанционных и моментных компонентов

действий клинком в ситуациях со зрительными помехами;

- точность уколов (ударов);
- отсутствие дополнительных (преждевременных) движений клинком (туловищем, головой);
- выполнение атак и контратак с малозаметными стартовыми характеристиками, атак с финтами (батманом или захватом) на защищающихся (контратакующих) противников, с определенным силовым и моментным воздействием на их анализаторные системы;
- применение комбинаций в атаках (противодействиях атакам), состоящих из приемов нападения и приемов маневрирования;
- соответствие состава действий и ситуаций для их подготовки и применения у спортсмена технико-тактическим приоритетам соревновательной деятельности в виде фехтования.

#### **IV. Содержание и направленность тактической подготовки**

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее в себя, прежде всего, овладение подготовкой и применением типовых действий и их разновидностей, выбор и реализацию тактических намерений в многочисленных ситуациях соревнований.

Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально психологических особенностей личности), результатом которых является формирование тактических умений и качеств.

Обучение тактике фехтования начинается с освоения компонентов подготовки и применения действий. Затем следуют оценки тактической сущности типовых действий, специальная информация о ситуационных особенностях подготовки и применения боевых действий, основах тактики ведения отдельного боя.

Выбор и построение упражнений ориентируются на необходимость приближения условий применения действий в тренировке к экстремальным ситуациям соревнований.

Установками тренера, определяющими тактическую направленность намерений и действий фехтовальщика, является их подготовка для применения в предстоящей схватке, совмещаемая с ситуационным разнообразием исходных положений клинка, формированием надежности навыков движений клинком и выполнения передвижений, а также с повышением требований к уровню проявлений психических и двигательных качеств.

#### **Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватках, а также компонентам ведения боя**

**Выбор решений о применении и начале атаки.** Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно разделить. В частности, перед началом упражнения предварительно определяется выполняемая атака, а затем следует выбор момента для ее начала.

Выбрать момент для атаки первоначально легче в отступлении шагами назад, так как маневр создает достаточно времени для повышения интенсивности внимания и начала действия. При этом атаковать следует после различного количества медленных шагов назад или вперед (от двух до пяти).

**Закрытие назад после неудавшейся атаки.** Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола (удара). Привычным действием закрытие назад

станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола (удара) со стороны тренера (партнера).

**Выбор оборонительного действия и ожидание момента для его применения.**

Первоначально осваиваются защиты от уколов (ударов) в открытые секторы.

Моментной точности действий клинком следует добиваться уже на первых тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать однотемповые и двухтемповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

**Удлинение заданной атаки повторной атакой.** Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на начавшуюся атаку. Причем повторная атака целесообразна с коротким выпадом на тренера (партнера), совершающего шаг назад с бездействующим клинком.

**Переход в атаку после отступления или преждевременной защиты.**

Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ или отразить клинок противника в средней дистанции позволяют остановиться и начать атаку (ответную).

**Маневрирование по полю боя.** Передвижения являются самым доступным способом увеличения времени на срочный анализ и оценку действий. Кроме того, несложно убедиться, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола или удара. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирований клинком на стартовое сближение и движения клинком атакующего. В свою очередь, использование коротких сближений к бездействующему клинком и стоящему на месте противнику облегчает применение в последующих схватках атак в открытые секторы.

**Инициатива начала схватки.** Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего клинком противника. Ведь применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают состояния, близкие к частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в бою, проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневрированием и сохранением «бдительности» для противодействия атакам противника. Для этого тренер (партнер) должен совершать в отдельных ситуациях ложные короткие атаки на начало сближения или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать атаки.

**Выбор разновидности атаки.** Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов являются замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола или удара в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

Создавая обучаемому условия для самостоятельного выбора разновидности атаки в определенный сектор, тренер (партнер) сближается или отступает с медленными перемещениями клинка в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый сможет атаковать в открывающийся сектор туловища. Затем целесообразно использовать упражнения, начинающиеся подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реагированиях противника, чтобы атаковать с финтом или батманом. Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

**Применение ложной атаки.** Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины отступлений. Кроме того, они

необходимы для сокращения дистанций при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты с закрытием с выпада назад. В ситуации бездействия тренера (партнера) клинком обучаемый закрывается назад и повторяет атаку (ложную или действительную).

**Чередование альтернативных действий в избранной ситуации** реализуется на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

**Подбор разновидностей подготавливающих действий.** Эффективность действительных атак, попыток применения защит с ответом или контратак, обеспечивается подбором конкретных подготавливающих действий, учитывая соответствие между их назначением и тактическими намерениями на их применение.

Например:

- внезапность начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения атаки, которые создаются применением маневрирования и перемещений клинка перед схваткой, обеспечивают ее результативность;

- применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;

- применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой избранного сектора для нанесения укола (удара) за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схватки.

Таким образом, будет создаваться соответствие между составом фактически освоенных разновидностей боевых действий и способами разведки и маскировки намерений на их применение, а также вызовов противника на определенные действия созданием у него ошибочных представлений о содержании предстоящей схватки.

Самостоятельную значимость имеет применение помех для рефлекторной сферы противников, вынуждающих к ошибкам в двигательных действиях.

**Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника**

Первоначально для этого используются оценки нескольких закончившихся схваток. И при повторении оценок об используемых противником действиях выбирается определенная тактика для последующих схваток. В ней учитываются установленные тактические намерения противника и ситуационные особенности начала и завершения действий, например:

- соблюдаемая дистанция;

наиболее часто используемые атаки и оборонительные действия;

- секторы для завершения атак (контратак).

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, а также опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях.

**Создание представлений о тактике ведения фехтовального боя**

Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Накопление соревновательного опыта, анализ и синтез полученной тактической информации, формирование тактических знаний и умений идет непрерывно в течение всей спортивной деятельности. При этом специалисты отмечают, что совершенствование самостоятельной оценки используемой тактики фехтования

продолжается, несмотря на перерывы в тренировках и соревнованиях. Наиболее заметны изменения в представлениях о тактике после участия в крупных турнирах, так как борьба в соревнованиях подвергает квалификацию фехтовальщика наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново оценить свою подготовленность, вынуждает сопоставить новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Представление о собственной тактике складывается из многих компонентов. Важнейшими из них являются:

- осознание собственной оснащенности боевыми действиями, достоинств и недостатков подготовленности, способностей к ее максимальным проявлениям;
- учет взаимосвязей между применяемыми атаками (противодействиями атакам) и подготавливающими действиями, разновидностями их выполнения;
- оценки значимости тактической инициативы, важности выбора и создания ситуаций для реализации тактических намерений, внезапности атак и контратак, эффектов от применения маневра, чередования взаимоисключающих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;
- понимание необходимости анализа соотношений между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения разминки, саморегулирования психических состояний, соблюдения дисциплины в соревнованиях и правил поведения;
- осознание возможностей для успешного противостояния различным противникам, знакомым и незнакомым;
- представление об эффективности общих и частных намерений в наиболее часто возникающих ситуациях боев, ступени турнира, соревновании, цикле тренировки, обобщенное в выводах о составе действий, возможностях и реальности достижения планируемых результатов;
- знания о психических факторах, сопутствующих фехтовальному единоборству.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты. Кроме того, чем больше собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности боевыми действиями, соревновательному опыту, специализированности проявлений двигательных реакций и тактических качеств, тем эффективнее используются избранные действия в соревнованиях.

### ***Выделение объектов тактического анализа перед схватками и выбор боевых действий***

Результатом постоянного тактического анализа является выбор эффективного действия для применения в предстоящей схватке. Затем востребованно определение приема для приближения к противнику или отступления. Особенно важен выбор комбинации приемов нападения и маневрирования перед атакой. Отдельные схватки требуют также уточнения моментных и ритмических характеристик движений клинками.

Выбор действия для применения в предстоящей схватке можно условно ограничить (упрощая его) поиском тактического намерения среди двух или трех разновидностей атак или противодействий атакам.

Среди атак следует избрать для применения, например:

- атаку в открытый сектор на бездействующего клинком противника;
- атаку в открываемый сектор в ситуации с замедленным реагированием противника, ведущего бой на дистанции выпада;
- атаку с финтом на защищающегося противника;
- атаку с батманом, предугадывая выдвинутое вперед положение клинка противника в начальной фазе схватки.

Среди противодействий атакам следует избрать, например:

- защиту с ответом против атаки в открытый или открывающийся сектор;
- атаку на подготовку с батманом, прерывая атаку противника с длинным сближением.

Выбор действия перед началом схватки является нередко многоступенчатым, а между взаимоисключающими тактическими намерениями целесообразна определенная последовательность. Кроме того, тактические возможности создает учет особенностей взаиморасположения участников схватки и клинков перед ее началом, а также различий в длине взаимоперемещений при выполнении действий.

Выбор тактических решений имеет в основном три условных технологические компонента.

1. В начале боя, ориентируясь лишь на оценки наблюдений, фехтовальщик выбирает действие по принципу: «Я думаю, что надо действовать следующим образом», - и применяет одну из наиболее освоенных и привычных атак (противодействий атакам) или способ подготовки.

2. Перед следующими схватками превалирует принцип: «Я думаю, что противник, скорее всего, избрал следующее тактическое намерение». Сделанный вывод вытекает из оценки последнего закончившегося фрагмента боя и предполагает, как правило, выбор альтернативного действия предшествующему намерению противника, чтобы применить, например:

- атаку в открытый сектор после применения атаки с финтом;
- атаку с финтом после применения атаки в открытый сектор;
- защиту с ответом после применения ложной атаки или короткого отступления;
- атаку на подготовку после применения защиты с ответом.

3. В бою с противником, знакомым по предыдущим боям, нередко возможны тактические намерения с учетом вывода о наиболее вероятных действиях противника по принципу: «Я думаю, что противник думает» что я думаю». В этом случае фехтовальщик, например, использовавший атаку в открытый сектор, может ее сразу же повторить.

Наличие тактической информации, позволяющей с определенной вероятностью предположить применение разновидностей атак и защит, в большинстве случаев дает положительный результат. При этом удается менять состав применяемых действий и их маскировать.

В бою с противником, бездействующим клинком на дистанции выпада, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку в открытый сектор;
- б) атаку с батманом и уколом (ударом) в открываемый сектор.

В бою с противником, намеренным защищаться, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку с финтом в открытый сектор и уколом (ударом) в открывающийся сектор;
- б) атаку с батманом и переводом (переносом) в открывающийся сектор;
- в) атаку на подготовку с одним финтом и уколом (ударом) в открывающийся сектор.

В бою с противником, намеренным совершить атаку в открытый сектор, целесообразно произвольно чередовать:

- а) защиту прямую верхнюю с выбором стороны отражения клинка и ответом;
- б) защиту полукруговую нижнюю с ответом после подготавливающего отступления;
- в) защиту обобщающую с ответом.

В бою с противником, намеренным совершить атаку с финтом, целесообразно произвольно чередовать:

- а) защиту ложную с отступлением и защиту действительную с ответом;
- б) защиту обобщающую с длинным отступлением и ответом;

в) защиту ложную с отступлением и атаку ответную с батманом и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Важную тактическую информацию можно получить, оценивая отдельные детали в действиях противника, например:

а) излишнюю длину сближения при выполнении атаки;  
б) замедленное отступление от атаки и запаздывающее защитное реагирование;  
в) выдвинутость и определенное положение клинка в начальной фазе атаки;  
г) подверженность преждевременным реагированиям на ложные атаки и защиты;  
д) завершение атак преимущественно в определенный сектор. Наличие у противников особенностей при выполнении действий и реакций на угрозы позволяет сделать адекватный выбор тактических намерений для предстоящей ситуации и успешно применить, например:

1) простую атаку при замедленном отступлении противника или его запаздывающей защитной реакции;

2) атаку с батманом на отступающего противника с выдвинутым вперед клинком;

3) атаку на подготовку при излишне длинном сближении противника в начальной фазе атаки;

4) атаку с длинной фазой сближения и переключением на защиту с ответом от контратаки противника с отступлением;

5) атаку с длинной фазой сближения и переключением к защите от контратаки противника в определенную сторону;

6) защиту обобщающую и ответ противнику, атакующему с преждевременно выдвинутым вперед клинком;

7) защиту и ответ, предполагая атаку противника в открывающийся сектор, начиная схватку ложной преждевременной защитой в открытую сторону;

8) защиту с выбором стороны отражения клинка и ответ, вызывая ложной контратакой завершение противником атаки с односторонним движением клинка.

Таким образом, будут созданы основы для предвидения действий противников перед схватками, освоения тактических и специальных умений, обеспечивающих эффективность применения избранных действий.

*Формирование тактических качеств.* Обобщенный опыт, приобретенный в тренировочных боях и соревнованиях, специализированность проявлений психических свойств фехтовальщиков, и прежде всего их интеллектуальной сферы, определяют формирование тактических качеств.

Важнейшими среди них являются:

- точность оценки тактического назначения действий, тактических намерений и собственного функционального состояния;

- быстрота анализа ситуаций и выбора намерений на их использование в предстоящей схватке, а также при выборе тактической модели ведения боя;

- надежность тактических умений в неожиданных схватках.

Тренировочная и соревновательная практика в фехтовании способствуют также освоению тактических компонентов ведения боев, основанных на проявлениях мышления, памяти, внимания. Специализированием мышления фехтовальщика создаются возможности:

- предвидения взаимодействий с клинком противников;

- точных оценок тактической сущности специализированных движений, намерений и состояний (своих и противников);

- выбора эффективных действий в боях и точных оценок об их соответствии возникающим ситуациям.

Совершенствование памяти фехтовальщика обеспечивает:

- сопоставление оценок прошедших и предстоящих ситуаций, боев и соревнований;

- точность выполнения избранной последовательности действий в многоактных схватках, их длины и моментных характеристик;
- сбор и оценки тактической информации;
- ускорение адаптации к особенностям ведения боев с различными противниками.

Концентрирование внимания на действиях противника (без отвлечения на другие объекты между схватками) обеспечивает достижение:

- безопасной дистанции при маневрировании;
- непрерывного контроля за подготавливающими движениями клинка у противника;
- необходимых дистанционных и моментных характеристик противоборства с клинком противника;
- малой продолжительности стартовой фазы атак;
- моментного соответствия контратак, выполняемых на стартовую фазу атак противника.

Формирование тактических качеств у фехтовальщиков проходит на основе поиска наиболее эффективных намерений и действий для применения в боях, а их сочетание с волевыми усилиями в тренировках и соревнованиях позволяет спортсменам приобрести определенные устойчивые характеристики. Ведь в обстановке боя тактически выраженные мотивы для начала и завершения схваток связаны с наиболее освоенными намерениями и действиями для наступления и обороны.

Особенно эффективна конкретно ориентированная боевая практика, когда ее участникам многократно приходится действовать в неожиданных ситуациях.

Данные положения определяют необходимость моделировать в тренировках ситуации для применения действий, основанные на проявлениях различных двигательных реакций, ускоряя формирование умений, представленных «чувством боя» и оперативно избранными намерениями.

Основными критериями в оценках тактической подготовленности фехтовальщиков являются:

- использование перед началом схватки различных исходных положений клинка и дистанций, варьирование пространства поля боя, инициативы начала схватки, времени на подготовку действий;
- варьирование продолжительности и длины атак, моментных и ритмических различий при выполнении действий в бою, направленности перемещений по полю боя и движений клинком (защит, финтов, батманов, захватов), попыток нанесения уколов (ударов) в различные секторы поражаемой поверхности;
- количественные соотношения между объемами применения подготавливающих действий и действительными атаками (контратаками, защитами с ответом); количественные соотношения между объемами применения преднамеренных и экспромтных действий;
- эффективность преднамеренного выбора действий;
- владение типовыми тактическими моделями ведения боев;
- состав и количественные соотношения между разновидностями подготавливающих действий, тактических компонентов подготовки и применения атак и противодействий атакам, используемыми ситуациями, между атаками (контратаками) в различные секторы поражаемой поверхности;
- применение помех, воздействующих на реагирования противника в ходе схваток;
- применение подготавливающих действий, вызывающих определенные тактические намерения и действия противника, затрудняющие анализ информации о намерениях спортсмена;
- приспособление к противоборству с различными противниками, ведению поединков в соревнованиях по определенной системе;

- применение комбинаций действий с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- объемы применения преднамеренных действий, действий второго намерения;
- уровень реализации тактической информации о вероятных противниках, их соревновательном опыте;
- соотношение между действиями с «тактической правотой» и установками на опережение атак противника.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие протекторы, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм.
- оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электросабли, электрокуртки, электрошнуры
- оборудование фехтовального зала - стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.
- компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное педагогическое или высшее профессиональное педагогическое образование, знание предмета.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **Методы обучения:**

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; дискуссионный, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

### **Формы организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

**Формы организации учебного занятия:** индивидуальные занятия

### **Педагогические технологии:**

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**2. Игровые технологии** (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований.

**3. Технология коллективной творческой деятельности**(авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**2. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

Основными элементами системы ЭО являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия) комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.  
Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра, эстафеты.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия) позитивная оценка деятельности обучающихся; при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

**Дидактические материалы:** карты упражнений, схемы боя.

**Информационное обеспечение:** видео, фото, интернет источники - для педагога; -для ребенка видео, фото, интернет источники.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

### Нормативные документы

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы".
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20, СанПиН1.2.3685-21).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

## Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие /под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

## Литература по профилю программы

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975- 216 с.
2. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1988 – 307 с.
3. Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру: Академический проект, 2011. - 112 с.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции, Министерство просвещения, 1986 г., с изменениями - 429 с.
5. Программа для спортивных школ, к. п. н, профессор Ю.М. Бычкова, д. п. н., профессор Д. А. Тышлера, д. п. н. профессор А. Д. Мовшовича, Москва 2008 г.- 72 с.
6. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997., 336 с.
7. Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. - 144 с.
8. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2001 – 124 с.
9. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002 – 238 с.

### Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России

<http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области

### Список литературы для детей и родителей:

1. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 208 с.
2. Штейнбах, Ракита: Фехтование. Энциклопедия, Издательство: Человек, 2011 г. – 704 с.

### Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России

<http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области

<http://www.rafencing.ru> Федерация артистического фехтования

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

### Содержание теоретической части итоговой аттестации

#### Контрольно-переводные вопросы по программе «Индивидуальные занятия по фехтованию»

□ Вопросы:	Ответы:
1. Что такое атака на подготовку действие одготемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое)?	Действие одготемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.
2. Что такое ремиз?	Ремиз - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.
3. Что такое стрела (бросок или "флеш")?	Стрела (бросок или "флеш") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.
4. Что такое фехтовальный темп?	Фехтовальный темп – продолжительность выполнения одного простого действия
5. Что такое тактическая правота?	Прямая рука - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности. тактическая правота - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях
6. Что такое перемена соединения	Перемена соединения - перемещение оружия из одной линии в другую.
7. Что такое ложные нападения и защиты?	Ложные нападения и защиты - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений

## Календарно-тематический план-график на 2023/2024 учебный год

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Индивидуальные занятия по фехтованию» (базовый уровень)

год обучения: 1-й

группа: индивидуальные занятия

Расписание:

Место проведения занятий: МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу	1	1	беседа	собеседование	
2		Психологическая подготовка фехтовальщика	1	1	беседа	собеседование	
3		Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения. Комбинация ударов - поруке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
4		Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
5		Маскировка применения контратак со сближением	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
6		Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку - удар по руке в наружный сектор, удар	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	

		по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске					
7		Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпади повторный выпад.	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
8		Вызов атаки противника с действием на оружие: входом в соединение; выдвижением клинка вперед в боевой стойке	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
9		Атаки после подготавливающего отступления: - финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку; - финт уколом во внутренний сектор и удар по правому боку. Атака с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске	3	1	соревнования	наблюдение	
10		Комбинация действий - атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ - финт ударом по маске и удар по правому боку	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
11		Вызов атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
12		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением - удар по	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	

		правому боку (защита с ответом ударом по маске). Ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом					
13		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
14		Вызов простых ответов противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
15		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции.	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
16		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске. Ситуации произвольного чередования	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	

		противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.					
17		Переключение: - от защиты к применению контратаки; - от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу; - от атаки к уколу или удару в контртем (ремизу).	4	1	соревнования	наблюдение	
18		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
19		Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.	3	1	беседа	наблюдение	
20		Предвосхищение момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
21		Комбинации действий: - атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.	3	1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
22		Атака на подготовку с серией финтов и	3	1	учебно-	наблюдение	

		удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.			тренировочное		
23		Противодействие контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки сопозицией.	4	1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
24		Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор.	3	1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
25		Комбинации действий: - подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
26		Отработка подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
27		Комбинации действий: - ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
28		Разведывать намерения противника, применить: - прямые и круговые защиты; - контратаки в определенный сектор; - ответы простые и ответы с финтами.	4	1	соревнования	наблюдение	
29		Комбинации действий: - защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контротчет с переключением от удара по маске к удару по правому боку; ложная атака ударом по правому	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	

		боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор					
30		Комбинации действий: - ложная атака ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку	3	1	учебно-тренировочное беседа	наблюдение	
31		Преднамеренная атака противника, совершающего: - перемену позиции; - медленные и короткие отступления; - длинные сближения; - реагирования защитой.	4	1	соревнования	наблюдение	
32		Контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку	3	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
33		Повторные простые атаки: с серией финтов удар в открывающийся сектор; - батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор; с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.	3	1	учебно-тренировочное игра	наблюдение	
34		Преднамеренная атака с изменением - длины - быстроты; - ритма; - сектора нанесения укола или удара;	4	1	учебно-тренировочное	наблюдение	
35		Преднамеренные контратаки,	4	1	соревнования	наблюдение	

		произвольно чередуя: - секторы нападения; - длину сближения или отступления; - укол или удар с уклонением и оппозицией; - действие первого и второго намерений					
36		Противодействие контратакам: - вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Использование имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.	4	1	беседа учебно-тренировочное	наблюдение	
<b>ИТОГО</b>				<b>36</b>			

### Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Текущий контроль	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2023 - 31.12.2023	17	Декабрь		
2 полугодие	09.01.2024 - 31.05.2024	19		Май	Май

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Индивидуальные занятия по фехтованию»

Педагог дополнительного образования Лозгачев Вячеслав Витальевич

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

<b>Дата</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Направление *</b>	<b>Модуль **</b>	<b>Примечание</b>
сентябрь	Родительское собрание. День г .о. Мытищи.	Духовно-нравственное	Работа с родителями	
октябрь	День Учителя. Государственный флаг РФ	Культурологическое Гражданско-патриотическое	«Выставки, концерты, спектакли» «Ключевые дела»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник. «Новогодний турнир»	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества.	Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	

апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Турнир «Кубок победы»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела»	

**\*Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

**\*\*Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» ( главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».