

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»

Председатель МО

А.О. Тодман

Протокол № 1

от 28 августа 2018 года

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 441

Е.И. Кулагина

Протокол № 1

от 30 августа 2018 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ

гимназии № 441

Е.И. Кулагина

31 августа 2018 года

31 августа 2018 года



Рабочая программа по секции
«Юный фехтовальщик».
рассчитана на 5 лет обучения

Педагог дополнительного
образования
Любенский А.Н.

Санкт-Петербург
2018-2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный фехтовальщик» предназначена для подростков школьного возраста 10-14 лет и включает в себя занятия по фехтованию на шпагах.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Перед учреждениями дополнительного образования всегда ставилась задача раскрыть потенциальные способности ребенка и помогать их развитию. Но менее значимой была и остаётся необходимость духовно-нравственного и патриотического воспитания ребят - граждан России. Особенно важно воспитание:

- нравственных чувств (совести, ответственности, долга, веры, патриотизма, гражданственности);
- нравственного облика (милосердия, незлобивости, терпения),
- нравственной позиции (способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженности, готовности к преодолению жизненных испытаний);
- нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли и пр.).

Актуальность программы: в настоящее время серьезными социальными проблемами становятся рост количества агрессивных устремлений молодежи и подростков на фоне ослабления общего здоровья детей. Жизнь в городской среде позволяет «затеряться, раствориться в ней», значит уйти от оценки своих действий обществом (кроме явных проступков), при этом теряется значение каждой личности в отдельности, стирается и искажается самооценка, а в «опустевшую нишу» попадают яркие личности сегодняшнего дня». При этом городская среда не способствует здоровому образу жизни и физическому развитию. Не могут выработать правильную самооценку, научить ребенка разумно пользоваться силой и не бояться того, что другие считают слабостью, и родители, занятые добыванием средств к существованию в сложной экономической ситуации или просто вопросами карьеры.

Именно в силу этих причин программа коллектива «Юный фехтовальщик» направлена на создание творчески развивающей образовательной среды, способной заинтересовать детей ценностями высокой культуры. Также очень важным становится выявление творческих, спортивно одарённых учащихся, оказание им поддержки, помощь в развитии их способностей.

Педагогическая целесообразность: основой работы педагога являются регулярные занятия физической культурой и спортом (фехтованием) с подростками, не имеющими возможности регламентированно тренироваться в спортивных группах, или не вписывающихся в нормативные возрастные рамки для зачисления в группы начальной подготовки.

Фехтование - один из многочисленных видов спорта, распространённых в России и во всём мире. В его основе лежит спортивное единоборство на одном из принятых видов спортивного холодного оружия. Правильно организованные занятия фехтованием, которых, кроме специальной подготовки, разрешаются и общие задачи улучшения состояния здоровья и физических, моральных и волевых качеств, являются эффективным средством физического воспитания и нравственного развития человека.

В фехтовании повышаются быстрота, ловкость, сила и воспитываются важнейшие психические качества - воля, самообладание, инициативность, уверенность, сообразительность. Это позволяет ставить фехтование, как спорт, в ряд ценнейших для формирования навыков и качеств, нужных в трудовой деятельности.

Фехтование имеет и оздоровительное значение, осуществляемое через средства самого фехтования и других видов спорта, которыми должны заниматься фехтовальщики для улучшения состояния здоровья и развития специфических физических качеств. Фехтование особенно сильно действует на обмен веществ, повышает жизненный тонус, хорошо влияет на костносвязочный и мышечный аппарат.

Занятия фехтованием помогают как специальное средство для предупреждения отклонений в деятельности организма, как лечебное средство при вялости, ожирении, плохом обмене веществ, некоторых искривлениях позвоночника.

Отличительная особенность программы в том, что, включая в свою деятельность детей, не охваченных системой спортивных школ, она позволяет сочетать спортивные тренировки и достижения с социальной и педагогической работой, направленной на преодоление проблем современных детей и подростков, вызванных агрессивной средой и недостаточным воспитанием. Использует романтический «ореол» традиционного вида спорта для создания и поддержания нового морального кодекса воспитанников.

Цель программы:

посредством занятий фехтованием – традиционным и в то же время актуальным видом спорта, эстетичным, с детально разработанной этикой, способствовать духовно-нравственному и физическому развитию детей, укреплению их здоровья и профилактике асоциального поведения.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить основные приёмы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, повышающие результативность ведения боёв.
- Знать основные спортивные термины, используемые в тренировочном процессе на занятиях фехтованием.
Знать основные спортивные термины, используемые в тренировочном процессе на занятиях фехтованием.
- Уметь использовать, настраивать и применять специальное спортивное оборудование.

Развивающие:

- Укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
- Развивать быстроту, ловкость, силу.
- Заполнить свободное от общеобразовательной деятельности время подростков занятием, требующим физической и интеллектуальной активности, привлечь их к организации разнообразных форм коллективной деятельности, которые сплачивают детское сообщество, раскрывают личностный потенциал, позволяют учащимся творчески мыслить и проявлять инициативу в социальной и спортивной деятельности.

Воспитательные:

- Формирование личностных качеств детей, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
- воспитание важнейших психических качеств личности - воли, самообладания, инициативности, уверенности, сообразительности;
- решение задачи социализации детей и подростков, преодоление в ходе спортивных занятий их агрессивности, выработка правильной самооценки, представлений о коллективизме и лидерстве.

Возраст подростков, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Программа предназначена для подростков 8–14 лет. Они занимаются в группах, которые формируются из детей близких по возрасту и спортивной подготовленности /разница в возрасте не должна превышать 2-х лет, а в спортивной подготовленности 2-х разрядов/.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1080 учебных часов в течение 5 лет обучения (216 часов в год).

Формы и режимы занятий

Формой проведения занятий являются групповые тренировки под руководством преподавателя. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, что соответствует учебной нагрузке в 216 часов в год.

Ожидаемые результаты

Укрепление здоровья детей, развитие нравственно-волевых качеств личности. Активное участие в спортивных и социальных проектах.

Воспитанники должны знать: основные приёмы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях. Основные спортивные термины, используемые в тренировочном процессе на занятиях фехтованием.

Должны уметь использовать, настраивать и применять специальное спортивное оборудование.

Ожидается, что к концу каждого учебного года подростки будут повышать свою спортивную подготовленность на 1 разряд, т.е.:

- после 1-го года обучения выполняют 2 юношеский разряд;
- после 2-го года обучения - 1 юношеский разряд;
- после 3-го года обучения - 3 спортивный разряд;
- после 4-го года обучения - 2 спортивный разряд;
- после 5-го года обучения -1 спортивный разряд.

Также в процессе обучения учащиеся последовательно получают звания судьи по спорту (после 3-го года обучения) и судьи 2 категории (после 5-го года обучения).

Разряд присваивается по количеству одержанных побед в соревнованиях в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией:

II юношеский разряд - 15 побед над новичками в течение года.

I юношеский разряд - 20 побед над спортсменами II юношеского разряда

III спортивный разряд - 20 побед над спортсменами I юношеского разряда

II спортивный разряд - 20 побед над спортсменами III спортивного разряда I

спортивный разряд - 20 побед над спортсменами II спортивного разряда

Способы и формы проверки освоения и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для проверки освоения спортивной части программы тренер-преподаватель на каждом занятии осуществляет *текущий контроль* методом педагогического наблюдения.

В качестве *промежуточного контроля* для проверки уровня спортивной подготовленности учащиеся в течение учебного года дважды (в октябре и мае месяце) проходят тестирование по общей и специальной физической подготовке и регулярно (в среднем 1 раз в 2 месяца) участвуют в соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется путём подведения итогов участия в соревнованиях и характеризуется выполнением соответствующего разрядного норматива.

Итоги осуществления социально-педагогического воздействия на воспитанников будут выражены в реальном участии в реализации спортивных проектов с социальной составляющей (благотворительных, юбилейных и т. д.)

Формы занятий

Основными формами проведения занятий в фехтовании являются групповые тренировки.

Для успешного решения поставленных задач на тренировках используется игровая форма обучения, включающая в себя элементы спортивных игр, подвижные игры и эстафеты с использованием отдельных элементов из арсенала фехтования, ролевые игры, в которых учащиеся выступают в качестве инструктора по общей и специальной подготовке, взаимуроки.

Приёмы и методы организации учебно-тренировочного процесса

Тренер-преподаватель в своей работе использует следующие методы и приёмы обучения:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение),
- наглядные (показ, просмотр фото и видеоматериалов),
- практические (выполнение подводящих и специальных упражнений).

Принцип построения программы обучения: от простых действий к сложным, но для решения определённых задач используется и обратный принцип - от сложного к простому.

Обучение проводится поэтапно от отдельного исполнения движения к слитному и постепенному переносу в соревновательный арсенал через упражнения в контрах, боёв по заданию и вольных боёв с тактическим обоснованием и вариативностью.

Важным элементом обучения являются упражнения на овладение оружием через развитие тонких мышечных и тактильных ощущений, а также профилактика спортивного травматизма путём постепенного увеличения мышечных нагрузок и использования коррекционных упражнений и восстановительных мероприятий, соблюдения правил гигиены физических упражнений.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	20	1	19
2	Специальная физическая подготовка	14	1	13
3	Технико-тактическая подготовка	140	4	136
4	Теоретическая подготовка	6	5	1
5	Участие в соревнованиях	20	4	16
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	12	204

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	17	1	16
2	Специальная физическая подготовка	13	1	12
3	Технико-тактическая подготовка	144	4	140
4	Теоретическая подготовка	6	5	1
5	Участие в соревнованиях	20	4	16
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого:	216	12	204

№ п/п	3-й год обучения Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	15	1	14

2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Технико-тактическая подготовка	145	5	140
4	Теоретическая подготовка	6	4	2
5	Участие в соревнованиях	24	4	20
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	11	205

Итого

4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	13	1	12
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7
3	Технико-тактическая подготовка	149	6	143
4	Теоретическая подготовка	6	6	–
5	Участие в соревнованиях	24	-	24
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	11	205

5-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	11	1	10
2	Специальная физическая подготовка	7	-	7
3	Технико-тактическая подготовка	152	-	152
4	Теоретическая подготовка	6	5	1
5	Участие в соревнованиях	24	4	20
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	11	205

Содержание программы 1-й год обучения

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

1. Общая физическая подготовка

Теория: анатомия и физиология человека. Спорт в жизни человека. Просмотр фото и видеоматериалов. История российского спорта. Определение допустимой физической нагрузки.

...	216	12	204
-----	-----	----	-----

Мш мнения

Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
Г физическая подготовка	15	1	14
Г "глиальная физическая подготовка	10	-	10
Технико-тактическая подготовка	145	-	145
4 Теоретическая подготовка	6	6	-
Участие в соревнованиях	24	-	24
Участие в социальных проектах	16	4	12
Итого	216	11	205

4-н год обучения

№ ; п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	13	1	12
2	Специальная физическая подготовка	8	-	8
3	Технико-тактическая подготовка	149	-	149
4	Теоретическая подготовка	6	6	
5	Участие в соревнованиях	24	4	20
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	11	205

5-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	11	1	10
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Технико-тактическая подготовка	152	6	144
4	Теоретическая подготовка	6	6	-
5	Участие в соревнованиях	24	-	24
6	Участие в социальных проектах	16	4	12
	Итого	216	11	205

Содержание программы

1- й год обучения

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

1. Общая физическая подготовка

Теория: анатомия и физиология человека. Спорт в жизни человека. Просмотр фото и видеоматериалов. История российского спорта. Определение допустимой физической нагрузки.

Практика: упражнения разминки, спортивные игры, игры-эстафеты, подвижные игры, ролевые игры, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке.

2. Специальная физическая подготовка

Теория. Проведение разминки. Упражнения на различные группы мышц, порядок упражнений разминки. Терминология. Команды и порядок действия.

Специфика упражнений на мишенях и тренажёрах. Определение допустимой физической нагрузки.

Практика:

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приёмов и комбинаций передвижений.
- Игры-эстафеты,
- ролевые игры, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Учить:

- Знать последовательность вызовов для ведения боёв.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке.
- Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажёрах.

Практика.

Изучать основные **приёмы фехтования на шпагах:**

- батман прямой, круговой
- уколы прямо на перемену позиции, перемену соединения, укол прямо (переводом), укол сверху, имитацию укола

Изучать:

- **Виды атак.** Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.
Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.
Повторная атака переводом на вход противника в верхнее соединение.
Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище на вход противника в верхнее соединение.
Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху в отступающего после неудавшейся атаки противника.
Повторная атака уколом прямо в руку сверху.
Повторная атака переводом на отступающего противника.
Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо на отступающего после неудавшейся атаки противника.
Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.
Повторная атака уколом в нижний сектор туловища.
Повторная атака переводом в туловище.
Атаки на подготовку:
- уколом в руку сверху;
- уколом прямо (переводом) в туловище.
Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединений, затем ремиз уколом прямо (переводом).
Атаки двойным переводом из верхних соединений.
Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.

- **Виды защит.** Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад. Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ.

Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище.

- **Контратаки:**

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;
- уколom в руку снизу.

Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.

- **Ответ прямо** (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.
- **Комбинация действий:** ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

Практика:

- Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).
- Проверять исправность оружия пробным уколom в гарду, уколom или ударом в поражаемую поверхность.
- Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
- Тренировки атак, защит, контратак, комбинаций действий **Тренировка тактических умений:**
- Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
- Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определённой позиции и на средней дистанции.
- Преднамеренно защищаться от простых атак в определённый сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.
- Преднамеренно контратаковать излишние длинные атаки (шпага, сабля).
- Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).
- Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.
- Применять верхние прямые защиты с выбором.
- Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Разведывать намерение противника применить определённую защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.
- Маскировать атаки и защиты с ответом.
- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-ей) и нанесения контрответа.
- Переключаться:
 - от атаки (ответ) к применению контрзащиты и контрответа;
 - от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
 - от отступления к простой атаке;
 - от простой атаки к простой повторной атаке;
 - от удара по маске к удару по правому боку (сабля).
- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - показ укола (удара);
 - перемену позиции или соединения;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего конкретной защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак;
 - от ответов в определённый сектор;
 - от контратак, выполняемых стоя на месте.
- Преднамеренно контратаковать:
 - переводом (переносом - в сабле) атаки с батманом в определённое соединение;
 - атаки с финтами излишней продолжительности.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.
- Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:
 - ложной простой атакой в определённый сектор;
 - ложной атакой с простым батманом.
- Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.
- Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контрответом) за счёт отступления и ложной защиты.
- Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.
- Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.
- Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.
- Вызывать простые атаки в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа за счёт длинного сближения.
- Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.
- Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
 - от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
 - от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.
- Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

4. Теоретическая подготовка

Теория:

- изучение специальной электроаппаратуры для проведения боёв на шпагах и саблях. Изучение правил проведения боев, вызова на бой, оценки проведения боя арбитрами.
- Изучение основных правил и приёмов фехтования на шпагах.
- Изучение основных тактических приёмов.
- Изучение видов атак, защит, контратак, комбинаций действий.

Практика: опросы по изученному материалу, тестирование.

5. Участие в соревнованиях

Теория:

- Учить самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).
- Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в I: гажаемую поверхность.
- Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
- Знать последовательность вызовов для ведения боёв на соревнованиях.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
- Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Практика: Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях; вести бои на счёт и судить их в роли арбитра; проводить бои с соперниками на турнирах, используя технико-тактические знания и знание правил.

6. Участие в социальных проектах

Теория: учить собирать информацию, изучение предлагаемых проектов, «мозговой штурм идей собственных проектов», планирование мероприятий, распределение заданий, ролей и объектов, подведение итогов.

Практика: проведение спланированных мероприятий: спортивных праздников, соревнований и конкурсов. Помощь одиноким ветеранам на дому, поздравления к памятным датам. Подготовка территории под планируемые общественные мероприятия (спортивные и детские площадки).

Содержание программы

2-й год обучения

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

1. Общая физическая подготовка

Теория: Анатомия и физиология человека. Гигиена физических упражнений. Спорт в жизни человека. Определение допустимой физической нагрузки.

Практика: упражнения разминки, спортивные игры, игры-эстафеты, подвижные игры, ролевые игры, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке.

2. Специальная физическая подготовка

Теория. Проведение разминки. Упражнения на различные группы мышц, порядок упражнений разминки. Терминология. Команды и порядок действия.

Специфика упражнений на мишенях и тренажёрах.

Упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приёмов и комбинаций передвижений; действия в парных упражнениях.

Практика:

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приёмов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Спортивные игры, игры-эстафеты, ролевые игры, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Учить:

- Знать последовательность вызовов для ведения боёв.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке.
- Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажёрах.

Практика:

- Изучать основные приёмы фехтования на шпагах:
- Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.
- Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (переводом).
- Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом прямо в руку сверху.
- Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.
- Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.
- Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.
- Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.
- Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.
- Повторная атака переводом на вход противника в верхнее соединение.
- Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище на вход противника в верхнее соединение.
- Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

- Повторная атака переводом на отступающего противника.
 - Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо на отступающего после неудавшейся атаки противника.
 - Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.
 - Повторная атака уколом в нижний сектор туловища.
 - Повторная атака переводом в туловище.
 - Атаки на подготовку:
 - уколом в руку сверху;
 - уколом прямо (переводом) в туловище.
 - Контратаки:
 - переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;
 - уколом в руку снизу.
 - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.
 - Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединений, затем ремиз уколом прямо (переводом).
 - Атаки двойным переводом из верхних соединений.
 - Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.
 - Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.
- Практика:
- Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).
 - Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.
 - Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
 - Тренировки атак, защит, контратак, комбинаций действий
- Тренировка тактических умений:

- Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
- Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определённой позиции и на средней дистанции.
- Преднамеренно защищаться от простых атак в определённый сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.
- Преднамеренно контратаковать излишние длинные атаки (шпага, сабля).
- Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).
- Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.
- Применять верхние прямые защиты с выбором.
- Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Разведывать намерение противника применить определённую защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.
- Маскировать атаки и защиты с ответом.
- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-ей) и нанесения контрответа.
- Переключаться:
 - от атаки (ответ) к применению контрзащиты и контрответа;
 - от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
 - от отступления к простой атаке;
 - от простой атаки к простой повторной атаке;
 - от удара по маске к удару по правому боку (сабля).
- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - показ укола (удара);
 - перемену позиции или соединения;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего конкретной защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак;
 - от ответов в определённый сектор;
 - от контратак, выполняемых стоя на месте.
- Преднамеренно контратаковать:
 - переводом (переносом - в сабле) атаки с батманом в определённое соединение;
 - атаки с финтами излишней продолжительности.
- Преднамеренно опережать ремизом излишние длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.
- Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:
 - ложной простой атакой в определённый сектор;
 - ложной атакой с простым батманом.
- Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
- Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определённой позиции и на средней дистанции.
- Преднамеренно защищаться от простых атак в определённый сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.
- Преднамеренно контратаковать излишние длинные атаки (шпага, сабля).
- Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).
- Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

- Применять верхние прямые защиты с выбором.
- Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Разведывать намерение противника применить определённую защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.
- Маскировать атаки и защиты с ответом.
- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-ей) и нанесения контрответа.
- Переключаться:
 - от атаки (ответ) к применению контрзащиты и контрответа;
 - от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
 - от отступления к простой атаке;
 - от простой атаки к простой повторной атаке;
 - от удара по маске к удару по правому боку (сабля).
- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - показ укола (удара);
 - перемену позиции или соединения;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего конкретной защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак;
 - от ответов в определённый сектор;
 - от контратак, выполняемых стоя на месте.
- Преднамеренно контратаковать:
 - переводом (переносом - в сабле) атаки с батманом в определённое соединение;
 - атаки с финтами излишней продолжительности.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.
- Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:
 - ложной простой атакой в определённый сектор;
 - ложной атакой с простым батманом.
 - Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.
 - Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контрответом) за счёт отступления и ложной защиты.
 - Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.
 - Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.
 - Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.
 - Вызывать простые атаки в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа за счёт длинного сближения.
 - Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.
 - Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);

- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.
- Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

4. Теоретическая подготовка

Теория:

- изучение специальной электроаппаратуры для проведения боёв на шпагах и саблях. Изучение правил проведения боев, вызова на бой, оценки проведения боя арбитрами.
- Изучение основных правил и приёмов фехтования на шпагах.
- Изучение основных тактических приёмов.

Практика: опросы по изученному материалу, тестирование.

5. Участие в соревнованиях

Теория:

- Учить самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).
- Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.
- Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
- Знать последовательность вызовов для ведения боёв на соревнованиях.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
- Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Практика: Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счёт и судить их в роли арбитра.

6. Участие в социальных проектах

Теория: учить собирать информацию, изучение предлагаемых проектов, «мозговой штурм идей собственных проектов», планирование мероприятий, распределение заданий, ролей и объектов, подведение итогов.

Практика: проведение спланированных мероприятий: спортивных праздников, соревнований и конкурсов. Помощь одиноким ветеранам на дому, поздравления к памятным датам. Уборка территории микрорайона (субботники) и территории под планируемые общественные мероприятия (спортивные и детские площадки).

Содержание программы

3-й год обучения.

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

1. Общая физическая подготовка

Теория: Профилактика спортивного травматизма. Правила увеличения мышечной нагрузки. Гигиена физических упражнений.

Практика: разминка, спортивные игры-эстафеты, упражнения на различные группы мышц.

2. Специальная физическая подготовка Теория:

Профилактика спортивного травматизма.

Практика: упражнения на овладение оружием через развитие тонких мышечных и тактильных ощущений. Профилактика спортивного травматизма путём постепенного увеличения мышечных нагрузок и использования коррекционных упражнений и восстановительных мероприятий, соблюдения правил гигиены физических упражнений.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: виды атак, защит, контрзащит, контратак, комбинации действий. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практика: отработка тактических умений

- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - подготавливающий показ укола;
 - перемену позиции, вход в соединение;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего определённой защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
 - от простых ответов и контрответов в определённый сектор.
- Преднамеренно контратаковать:
 - атаки с батманом (захватом) в определённый сектор;
 - атаки с финтами излишней продолжительности;
 - излишне длинные атаки.
- Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:
 - атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
 - атаки с несколькими финтами.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).
- Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и защиты с ответом.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать длину манёвра назад для применения быстрой и длинной атаки.
- Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.
- Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки.
- Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.
- Вызывать подготавливающей прямой защитой атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит.
- Вызывать длинным сближением простые атаки противника в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (9 сабля) для применения прямой защиты и ответа.
- Маскировать:
 - защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
 - защиты с ответом, используя шаги вперёд или назад, перемены позиций или соединений;
 - атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
 - атаки на подготовку или контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
 - атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);
 - от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
 - от контратаки к применению защиты и ответа;
 - от защиты к простой атаке.

- Предвосхищать:
 - длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
 - момент выполнения защит;
 - длину подготавливающих движений оружием.
- Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.
- Вести позиционный бой с малым манёвром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.
- Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

4. Теоретическая подготовка

Теория и отработка её на практике:

Изучение основных действий и приёмов фехтования на шпагах:

- Позиции 8-я и 7-я.
- Соединения 8-е и 7-е.
- Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.
- Атаки:
 - переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений;
 - перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
 - укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
 - двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
 - полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
 - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.
- Защиты:
 - прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
 - полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
 - круговые верхние (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище.
- Комбинации прямых защит:
 - 4-я и 6-я прямые;
 - круговая 6-я и прямая 4-я.
- Контрзащиты:
 - верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
 - верхние круговые и ответ переводом в туловище.
- Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Контратаки:
 - из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
 - переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперёд;
 - с углом в руку снизу.
- Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Повторные атаки:
 - уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
 - уколом прямо в бедро;
 - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
- Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - ремизом прямо в руку;
 - защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
 - контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.
- Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

5. Участие в соревнованиях Теория:

- Учить настраивать, подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов). Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
- Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.
- Уметь вести бой по заданию и вольный бой с тактическим обоснованием и вариативностью на соревнованиях.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
- Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Практика: Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счёт и судить их в роли арбитра.

6. Участие в социальных проектах Теория: продолжать знакомство с историей российского спорта. Пропаганда здорового образа жизни через создание рекламных плакатов, информационных стендов, организацию спортивно-массовых мероприятий. Искусство составления сценария, распределения заданий, ролей и объектов; подведение итогов.

Практика: создание информационных стендов, пропаганда занятий спортом и здорового образа жизни. Проведение спланированных мероприятий: спортивных праздников, соревнований и конкурсов. Помощь одиноким ветеранам на дому, поздравления к памятным датам. Уборка территории микрорайона (субботники), подготовка территории под планируемые общественные мероприятия (спортивные и детские площадки), реклама предстоящих «событий».

Содержание программы

4-й год обучения

Основная направленность тренировок - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

1. Общая физическая подготовка

Теория: подводящие и специальные упражнения. Профилактика спортивного травматизма. Правила увеличения мышечной нагрузки. Гигиена физических упражнений. **Практика:** разминка, спортивные игры-эстафеты, упражнения на различные группы мышц.

2. Специальная физическая подготовка

Теория: Просмотр фото и видеоматериалов. История российского спорта. Необходимые личностные качества будущего победителя.

Профилактика спортивного травматизма.

Практика: упражнения на овладение оружием через развитие тонких мышечных и тактильных ощущений. Профилактика спортивного травматизма путём постепенного увеличения мышечных нагрузок и использования коррекционных упражнений и восстановительных мероприятий, соблюдения правил гигиены физических упражнений.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: виды атак, защит, контрзащит, контратак, комбинации действий

Практика: отработка тактических умений

- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - подготавливающий показ укола;
 - перемену позиции, вход в соединение;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего определённой защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контрответов в определённый сектор.
- Преднамеренно контратаковать:
 - атаки с батманом (захватом) в определённый сектор;
 - атаки с финтами излишней продолжительности;
 - излишне длинные атаки.
- Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:
 - атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
 - атаки с несколькими финтами.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).
- Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и защиты с ответом.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать длину манёвра назад для применения быстрой и длинной атаки.
- Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.
- Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки.
- Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.
- Вызывать подготавливающей прямой защитой атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит.
- Вызывать длинным сближением простые атаки противника в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (9 сабля) для применения прямой защиты и ответа.
- Маскировать:
 - защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
 - защиты с ответом, используя шаги вперёд или назад, перемены позиций или соединений;
 - атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
 - атаки на подготовку или контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
 - атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);
 - от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
 - от контратаки к применению защиты и ответа;
 - от защиты к простой атаке.
- Предвосхищать:
 - длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
 - момент выполнения защит;
 - длину подготавливающих движений оружием.
- Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.
- Вести позиционный бой с малым манёвром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

- Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

4. Теоретическая подготовка

Теория и отработка её на практике:

Изучение основных действий и приёмов фехтования на шпагах:

- Позиции 8-я и 7-я.
- Соединения 8-е и 7-е.
- Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.
- Атаки:
 - переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений;
 - перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
 - укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
 - двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в рук снизу;
 - полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
 - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.
- Защиты:
 - прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
 - полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
 - круговые верхние (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище.
- Комбинации прямых защит:
 - 4-я и 6-я прямые;
 - круговая 6-я и прямая 4-я.
- Контрзащиты:
 - верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
 - верхние круговые и ответ переводом в туловище.
- Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Контратаки:
 - из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
 - переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперёд;
 - с углом в руку снизу.
- Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Повторные атаки:
 - уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
 - уколом прямо в бедро;
 - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
- Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - ремизом прямо в руку;
 - защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
 - контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.
- Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:
 - уколом прямо в руку во внутренний сектор;
 - переводом в наружный сектор.

5. Участие в соревнованиях

Теория:

- Учить настраивать, подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов). Подключать электрокортку и маску к кабелю (в сабле).
- Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую

поверхность.

- Уметь вести бой по заданию и вольный бой с тактическим обоснованием и вариативностью на соревнованиях.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
- Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Практика: Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счёт и судить их в роли арбитра.

6. Участие в социальных проектах

Теория ведения пропаганды здорового образа жизни. Изучение всемирной истории спорта, роли личности в истории, спорте, трудовые будни и подвиги спортсменов. «Мозговой штурм идей собственных проектов», планирование мероприятий, составление сценария, распределение заданий, ролей и объектов, подведение итогов.

Практика: создание информационных стендов, пропаганда здорового образа жизни среди сверстников и учащихся младшего возраста. Проведение спланированных мероприятий: спортивных праздников, соревнований и конкурсов. Привлечение к участию в их организации и проведении своих друзей, одноклассников, жителей микрорайона. Помощь одиноким ветеранам на дому, поздравления к памятным датам. Уборка территории микрорайона (субботники), подготовка территории под планируемые общественные мероприятия (спортивные и детские площадки), реклама предстоящих «событий».

Содержание программы

5-й год обучения

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

1. **Общая физическая подготовка Теория:** подводящие и специальные упражнения. Профилактика спортивного травматизма. Правила увеличения мышечной нагрузки. Гигиена физических упражнений.

Практика: разминка, спортивные игры-эстафеты, упражнения на различные группы мышц.

2. **Специальная физическая подготовка**

Теория: Просмотр фото и видеоматериалов. История российского спорта. Анализ необходимых личностных качеств победителя.

Профилактика спортивного травматизма.

Практика: упражнения на овладение оружием через развитие тонких мышечных и тактильных ощущений. Профилактика спортивного травматизма путём постепенного увеличения мышечных нагрузок и использования коррекционных упражнений и восстановительных мероприятий, соблюдения правил гигиены физических упражнений.

3. **Технико-тактическая подготовка**

Теория: виды атак, защит, контрзащит, контратак, комбинации действий

Практика: отработка тактических умений

- Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - подготавливающий показ укола;
 - перемену позиции, вход в соединение;
 - медленно и коротко отступающего;
 - длинно сближающегося;
 - реагирующего определённой защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
 - от простых ответов и контрответов в определённый сектор.
- Преднамеренно контратаковать:
 - атаки с батманом (захватом) в определённый сектор;

- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.
- Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:
 - атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
 - атаки с несколькими финтами.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).
- Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и защиты с ответом.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле).
- Разведывать длину манёвра назад для применения быстрой и длинной атаки.
- Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа.
- Разведывать намерение противника применять определённые защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.
- Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки.
- Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.
- Вызывать подготавливающей прямой защитой атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит.
- Вызывать длинным сближением простые атаки противника в определённый сектор для применения прямой защиты и прямого ответа.
- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (9 сабля) для применения прямой защиты и ответа.
- Маскировать:
 - защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
 - защиты с ответом, используя шаги вперёд или назад, перемены позиций или соединений;
 - атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
 - атаки на подготовку или контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
 - атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);
 - от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
 - от контратаки к применению защиты и ответа;
 - от защиты к простой атаке.
- Предвосхищать:
 - длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
 - момент выполнения защит;
 - длину подготавливающих движений оружием.
- Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.
- Вести позиционный бой с малым манёвром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.
- Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Изучение основных действий и приёмов фехтования на шпагах:

- Позиции 8-я и 7-я.
- Соединения 8-е и 7-е.
- Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.
- Атаки:
 - переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений;
 - перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
 - укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
 - двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 - финт уколом прямо в руку сверху и перевод в рук снизу;
 - полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
 - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.
- Защиты:
 - прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
 - полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
 - круговые верхние (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище.
- Комбинации прямых защит:
 - 4-я и 6-я прямые;
 - круговая 6-я и прямая 4-я.
- Контрзащиты:
 - верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
 - верхние круговые и ответ переводом в туловище.
- Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Контратаки:
 - из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
 - переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперёд;
 - с углом в руку снизу.
- Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Повторные атаки:
 - уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
 - уколом прямо в бедро;
 - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
- Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - ремизом прямо в руку;
 - защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
 - контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.
- Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:
 - уколом прямо в руку во внутренний сектор;
 - переводом в наружный сектор.

5. Участие в соревнованиях Теория:

- Учить настраивать, подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов). Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).
- Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.
- Уметь вести бой по заданию и вольный бой с тактическим обоснованием и вариативностью на соревнованиях.
- Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
- Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Практика: Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счёт и судить их в роли арбитра.

6. Участие в социальных проектах

Теория ведения пропаганды здорового образа жизни. Изучение всемирной истории спорта, роли личности в истории, спорте, трудовые будни и подвиги спортсменов. «Мозговой штурм идей собственных проектов», планирование мероприятий, составление сценария, распределение заданий, ролей и объектов, подведение итогов.

Практика: создание информационных стендов, пропаганда здорового образа жизни среди сверстников и учащихся младшего возраста. Проведение спланированных мероприятий: спортивных праздников, соревнований и конкурсов. Привлечение к участию в их организации и проведении своих друзей, одноклассников, жителей микрорайона. Помощь одиноким ветеранам на дому, поздравления к памятным датам. Уборка территории микрорайона (субботники), подготовка территории под планируемые общественные мероприятия (спортивные и детские площадки), реклама предстоящих «событий».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Картотека спортивных, подвижных игр, игр-эстафет с использованием отдельных элементов из арсенала фехтования.
- Разработки ролевых игр, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке.
- Методические разработки открытых тренировочных занятий.

№№	Тематический блок программы	Формы организации учебного процесса	Методы и приемы проведения занятий	Дидактический материал и техническое оснащение	Вид и форма контроля
1	Общая физическая подготовка	Групповая, комбинированная (по звеньям, индивидуализированная)	Беседа, показ, групповая тренировка	Видеотека, фотоматериалы. Информационные стенды «Российский спорт», «Звезды мирового спорта».	Промежуточный, тестирование
2	Специальная физическая подготовка	Групповая, комбинированная	Беседа, показ, групповая тренировка	Картотека спортивных, подвижных игр, игр-эстафет с использованием отдельных элементов из арсенала фехтования. Разработки ролевых игр, в которых учащиеся	Промежуточный, тестирование

				выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке. Методические разработки открытых тренировочных занятий.	
3	Технико-тактическая подготовка	По звеньям, в парах, в малых группах.	Показ (демонстрация педагогом), взаимоуроки, групповые тренировки.	Картотека спортивных, подвижных игр, игр-эстафет с использованием отдельных элементов из арсенала фехтования. Разработки ролевых игр, в которых учащиеся выступают в качестве инструкторов по общей и специальной подготовке. Методические разработки открытых тренировочных занятий. Видеотека, фотоматериалы.	Промежуточный – участие в соревнованиях, итоговый – получение разряда.
4	Теоретическая подготовка	групповая	Лекция, беседа, демонстрация наглядного материала.	Видеотека, фотоматериалы. Методические разработки открытых тренировочных занятий.	Промежуточный, зачет.
5	Участие в соревнованиях	Групповая.	Практический, словесный.	Видеотека, фотоматериалы.	Итоговый, получение разряда.
6	Участие в социальных проектах	Групповая (коллективная).		Сценарии проектов «Зимний спортивный праздник»,	Отчет о проекте в свободной форме.

				«Осенний турнир», «День открытых дверей в клубе «Мушкетёры», «На помощь, мушкетёры!», «Наш двор - наша забота»	
--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение

1. Учащиеся должны быть соответственно экипированы и иметь:
 - спортивное оружие (шпага);
 - защитное снаряжение (фехтовальные маска, костюм, перчатка, индивидуальные средства защиты);
 - спортивную обувь с нескользкой подошвой;
 - индивидуальное электрофиксирующее снаряжение (личный электрошнур, электрокуртку, сабельные накладку и соединительный кабель).
2. Спортивный зал должен быть оборудован мишенями, тренажёрами, зеркалами и электрофиксирующей аппаратурой.
3. Информационные стенды.
4. Видеоаппаратура, экран.
5. Компьютер, принтер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебник для ИФК. - Москва, ФиС, 1959.
2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - Москва, ФиС, 1975.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - Москва, ФиС, 1969.
4. Базаревич В.Я. Фехтование. Справочник. - Москва, ФиС, 1975.
5. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - Москва, ФиС, 1974.
6. Булочко К.Т. Фехтование. Учебник для ИФК. - Москва, ФиС, 1967.
7. Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - Москва, Советский спорт, 2004
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - Москва, ФиС, 1981.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - Москва, ФиС, 1977.
10. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщика.- Москва, ФиС, 1969.
11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - Москва, ФиС, 1966.
12. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростков. - Москва, ФиС, 1983.
13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах.- Минск, Вышэйша школа, 1976.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Королёва А.П. Поурочная программа для групп начальной подготовки ДЮСШ. - Москва, 1984.
15. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для ВФУЗов. - Москва, ФиС, 1978.
16. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование. Учебник для ВУЗов физической культуры. - Москва, ФОН, 1997.
17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. - Москва, Деловая лига, 2002.
18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков.- Москва, Советский спорт, 1986.
19. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях. - Москва, ФиС, 1981.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва, ФиС, 1980.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для детей и родителей

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - Москва, ФиС, 1975.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - Москва, ФиС, 1969.
3. Базаревич В.Я. Фехтование. Справочник. - Москва, ФиС, 1975.
4. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщика.- Москва, ФиС, 1969.
Тышлер Д.А. Фехтование на саблях. - Москва, ФиС, 1981.