

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Научно-методическим советом
ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»
Протокол №3
от «14» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

Б.А. Дереванко
Приказ №49
от «17» июля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФЕХТОВАНИЕ»**

ID программы: 318
Направленность программы: *физкультурно-спортивная*
Категория и возраст обучающихся: 9–14 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144

Разработчик программы:
Стрельников Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

город Йошкар-Ола
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Общая характеристика программы

Пояснительная записка

Фехтование (нем. Fechtkunst, франц. escrime, от итал. schermire, защищаться) - искусство действовать холодным оружием (шпага, сабля, шашка, штык, пика).

Фехтование – вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Оно укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Особенность фехтования в том, что для занятий не существует противопоказаний.

Владение оружием было всегда признаком свободного человека, способного постоять за свою честь и свободу. Во все времена оружие воспитывало человека как личность, воспитывало морально-волевые качества: стремление к победе, стойкость, настойчивость.

Социализация современного молодого поколения происходит в достаточно сложных условиях, на фоне снижения влияния традиционных институтов социализации: семьи и школы, которые не способны в полной мере обеспечить личностный рост детей, приобретения ими необходимого для этого социального опыта.

Изменить сложившуюся ситуацию в позитивную сторону возможно при создании условий для организации работы с детьми и подростками в форме, которая даёт возможность подросткам снять агрессию, удовлетворить потребность в интенсивном движении, научиться владеть оружием, добиваться успеха в соревновании. Фехтование для детей – это общеукрепляющие и оздоровительные занятия, формирующие у детей жизненно важные навыки и умения, которые способствуют всестороннему гармоничному развитию личности и укреплению нервной системы.

Данная программа соотносится с современными тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование» направлена на психофизическое развитие детей и подростков, их оздоровление и формирование ценностных установок по отношению к своему здоровью через овладение навыками фехтования.

По *направленности программа является физкультурно-спортивной*, по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Актуальность программы:

Секция фехтования занимается пропагандой здорового образа жизни, воспитанием подростков в духе патриотизма, формированием устойчивых навыков самообороны.

Отличительной особенностью данной программы является:

- ориентация на комплексное воздействие, включающая в себя физическое, эмоциональное, психологическое и социальное развитие личности подростка;
- комплексный подход к подбору различных видов деятельности: фехтование, общефизическая подготовка, спортивные игры.

Адресат программы: дети и подростки 9—14 лет, обладающие соответствующим физическим развитием.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа (144 учебных часа в год). Продолжительность одного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: психофизическое развитие детей и подростков средствами фехтования.

Задачи:

1. Способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость).
2. Способствовать укреплению и сохранению здоровья детей, улучшению функционального состояния организма.
3. Привить подросткам необходимые навыки личной и общественной

гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена.

4. Воспитывать у детей и подростков нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, взаимовыручка).
5. Воспитывать у детей и подростков правильное отношение к оружию.
6. Сформировать у детей и подростков практические навыки самообороны.

1.3. Объем программы. Общее количество учебных часов – 144.

1.4. Содержание программы

Каждая возрастная группа в соответствии с программой имеет свои специфические задачи.

Младшая группа: привитие интереса к занятиям фехтованием, обучение основам техники и ознакомление с основами тактики фехтования, развитие необходимых физических качеств и общефизическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание организма.

Подростковая группа: овладение более сложными приемами фехтования и обучение умению применять их в тренировочных и соревновательных боях, дальнейшее развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Юношеская группа: совершенствование технико-тактического мастерства, повышение функциональных возможностей организма, формирование инструкторских и судейских навыков, совершенствование физических качеств.

В процессе занятий подростки готовят и сдают нормы на соответствующий их возрасту уровень физической и фехтовальной подготовки.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретическим материалом по таким темам, как «Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика», «Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования» и др., излагается руководителем во время коротких 5—15-минутных бесед до, после или во время практических занятий. Практические занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для подростковых и юношеских групп весь учебный процесс делится на три периода: подготовительный (сентябрь—февраль), соревновательный (март—июнь) и переходный (июль—август). Занимающиеся должны принимать участие в соревнованиях не только в соревновательном периоде, но и в подготовительном, где перед ними ставятся несколько иные задачи, в

основном учебные. Для младшей группы деление годового цикла на периоды нецелесообразно.

В процессе занятий воспитанники получают навыки самостоятельной работы, что особенно важно для успешного закаливания организма, прочного закрепления изучаемого материала и выполнения заданий тренера на время летних каникул.

Программа составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала. На каждом занятии большую часть времени занимает повторение и закрепление пройденного материала. Некоторые занятия целиком посвящены совершенствованию пройденного материала.

1.5. Планируемые результаты обучения

По окончании освоения программы воспитанники **должны:**

- овладеть приемами самообороны;
- приобрести необходимый спектр устойчивых принципов к здоровому образу жизни;
- повысить уровень физической подготовленности;
- сформировать нравственно-волевые качества;
- приобрести уверенность в себе;
- развить стремление к творчеству, общению;
- развить коммуникативные качества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История развития фехтования. Правила техники безопасности в спортзале и на тренировке.	1	1	—
2	Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.	1	1	—
3	Правила соревнований	2	1	1
4	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика	67	3	64
5	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования	69	10	59
6	Выполнение контрольных нормативов	4	—	4

	Итого	144	16	128
--	--------------	------------	-----------	------------

2.2. Календарный учебный график (приложение 1)

2.3. Рабочая программа

1. История развития фехтования. Правила поведения в спортзале и на тренировке. Исторические аспекты развития различных школ фехтования. Развитие фехтования в России и в СССР. Современное фехтование. Правила обращения с оружием на тренировке, правила поведения в спортзале.

2. Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения и обуви фехтовальщика. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребления спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Значение соблюдения режима дня для успешных занятий спортом. Питание спортсмена. Значение витаминов и различных питательных веществ для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Значение закаливания организма.

3. Правила соревнований. Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит, действий на оружие. Правило прямой руки. Разметка дорожки. Судейство. Термины судьи. Требования к оружию и экипировке.

Практические занятия. Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения батманов и защит. Судейство с применением терминологии.

4. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Общая физическая подготовка. Значение и место общей физической подготовки в процессе тренировки фехтовальщика. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня общей физической подготовки и развития двигательных качеств фехтовальщиков.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя); движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных исходных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпаде, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. *Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч. *Подвижные игры:* «Не давай мяч водящему», «Бездомный заяц», «Третий лишний», «Мяч на ловле», «Мяч по кругу», «Русская лапта», «Перестрелка». Эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка. Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировки фехтовальщика. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость—качества, необходимые фехтовальщику. Краткая характеристика средств, применяемых для повышения уровня специальной физической подготовки.

Практические занятия. Упражнения для преимущественного развития силы. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Бег с ускорением 25—30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15—20 м. Рывки и скоростные движения на определенный сигнал.

Упражнения для преимущественного развития ловкости. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде.

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.

5. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении,

тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Фехтование на рапирах. Основные положения и движения. Материальная часть. Анализ техники основных положений и движений фехтования.

Боевая стойка: положение стоп, расстояние между стопами, положение колен обеих ног, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперед и назад, сохранение боевой стойки после шагов. Двойные шаги. Скачки. Выпад: положение ног, туловища, рук, головы. Скорость выполнения выпада. Возвращение с выпада.

Простые и сложные фехтовальные действия. Значение работы пальцами для овладения правильной техникой управления оружием, Техника выполнения переводов (опускание и поднятие конца рапиры, малая амплитуда движений). Сочетание длины атаки с дистанцией до мишени (противника).

Практические занятия. Боевая стойка. Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте, высоко поднимая бедро; то же с большей частотой. Шаги вперед и назад. Сочетание шагов. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Выпад, повторный выпад. Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Уход с выпада вперед. Держание рапиры. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют), стойка «Вольно!», боевая стойка.

Изучение позиций 4, 6, ознакомление с позициями 7, 8, 2. Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении шагом. Уколы в мишень одной рукой с шагом, с выпадом, с шагом и выпадом. Мышечные ощущения силы укола. Повторные уколы, не отрывая конец клинка от мишени. Соединения: 6,4. Перемена соединений нажимом, с переводом.

Атаки уколом прямо из 4-й и 6-й позиций. Отработка переводов на мишени и с партнером. Атаки уколом с переводом из 4-й и 6-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переводом.

Защиты 4 и 6: прямые, полукруговые и круговые, стоя на месте и с шагом назад. Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Сложные атаки с обманом: прямо перевод, два перевода, удвоенный перевод, перевод-перенос с различных дистанций. Атаки с действием на оружие: батман в 4 (6-ю) — укол прямо (с переводом), контрбатман в 4 (6-ю) — укол прямо (с переводом), захват в 4 (6-ю) — укол прямо (с переводом), контрзахват в 4 (6-ю) — укол прямо (с переводом). Сложные защиты: 4—6, 6—4, 4 — круг 4, 6 — круг 6. Составление фехтовальных фраз.

6. Выполнение контрольных нормативов. Общефизическая подготовка: отжимания, ускорения, прыжки с места в длину. Специальная подготовка: боевая стойка, передвижения в боевой стойке, выпады, уколы, защиты 6,4.

Все занятия базируются на принципах последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое:

Для работы кружка фехтования используется следующий спортивный инвентарь, оборудование и спортивная форма:

Костюмы фехтовальные	- 30 шт.
Учебные нагрудники	- 30 шт.
Гетры белые	- 30 пар
Перчатки кожаные фехтовальные	- 30 шт.
Маски фехтовальные	- 30 шт.
Электрокуртки	- 30 шт.
Рапиры простые	- 60 шт.
Клинки рапирные простые	- 120 шт.
Электрорапиры	- 60 шт.
Клинки электрорапирные	- 180 шт.
Настенные мишени	- 30 шт.
Электрофиксаторы	- 3 шт.
Слесарный инструмент	- 1 компл.
Штанга тренировочная	- 1 шт.
Мячи футбольные	- 3 шт.
Мячи волейбольные	- 3 шт.
Мячи баскетбольные	- 3 шт.
Насос со штуцером	- 1 шт.
Аптечка	- 1 шт.

Кадровое: педагог дополнительного образования с опытом тренерской работы.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Для подведения итогов используются:

1. Тестирование.
2. Диагностические карты.
3. Соревнования.

Оценивается результат деятельности воспитанников:

- по результатам участия воспитанников в соревнованиях, спортивных праздниках;
- по результатам, отражающим положительную динамику личностного роста воспитанников;
- по результатам наблюдений за деятельностью воспитанников на занятиях;
- по опросам, анкетированию родителей.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

9. Бег 30 м. в боевой стойке. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 3x10 в боевой стойке

11. Техническая подготовка

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

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

14

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

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

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

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

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

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

2.7. Методическое обеспечение

Процесс освоения техники фехтования сам по себе мало эмоционален, поэтому занятия строятся по возможности разнообразно. Используются методические приемы, позволяющие в уже изученном материале находить что-то новое.

Процесс тренировки в младшей и подростковой группах включает большое количество подвижных игр. С первых занятий воспитанники приучаются к строгим требованиям обеспечения безопасности на тренировках (категорическое запрещение каких-либо действий оружием без защитной маски, соблюдение правил ношения оружия в спортивном зале и

на улице, проведение занятий только в присутствии тренера и в соответствующей экипировке).

2.8. Иные компоненты

Воспитательная работа

Общая характеристика программы воспитания /пояснительная записка

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием не только семьи, но и образовательных учреждений, среды, средств массовой информации, социально-экономических условий жизни и др.

К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер и зависят от сочетания многих факторов.

Дополнительное образование детей, как особая образовательная сфера, имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Современной парадигмой развития дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержание талантов, обеспечение их духовно-нравственного, патриотического, физкультурно-оздоровительного и трудового воспитания, а также оказание помощи в профориентации, социализации и адаптации обучающихся к жизни в современном обществе.

Все эти *направления*, так или иначе, предусматриваются в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу образовательного процесса положены компетентностный подход, предполагающий формирование социальной, коммуникативной, познавательной компетентностей, и деятельностный подход в воспитании и развитии обучающегося средствами приобщения к участию в значимых проектах разного уровня, самостоятельному творческому поиску до осознания своей причастности в решении важных дел.

Такой комплексно-целевой подход интенсифицирует развитие детей и подростков, формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

В этом и заключается *актуальность* данной программы.

Кроме этого, в процессе реализации программы подросток имеет возможность свободного выбора для импровизации, что укрепляет его веру в собственные силы.

Основными формами организации образовательного процесса

являются:

- беседы, дискуссии, круглые столы;
- творческие встречи с интересными людьми;
- самостоятельная работа (написание эссе, разработка проекта);
- организация семейных праздников, концертов;
- участие в праздниках, посвященным красным датам календаря;
- участие в конкурсах;
- экскурсии, посещение театров, музеев и т.д.

Особенности организации образовательного процесса.

Учитывая широкий аспект поставленных задач, настоящая программа может быть реализована в формате сетевого взаимодействия.

Сетевыми партнерами в реализации программы могут стать театры, библиотеки, музеи, дворцы культуры, общеобразовательные школы, учреждения дополнительного образования, и т.п.

Организация и проведения совместных праздников, выступлений, акций и т.д. будут способствовать ознакомлению детей с различными учреждениями, интересными людьми, помогут увидеть широкие возможности выбора занятий и будущей профессии для себя, а также - более тесному сотрудничеству учреждений по воспитанию и развитию детей.

Режим занятий. Воспитательная работа осуществляется в процессе реализации основной образовательной программы (занятия, репетиции, беседы и т.п.), а также согласно плану проведения запланированных мероприятий.

Содержание деятельности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными выступлениями и др.;

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Планируемые результаты

В процессе реализации настоящей программы подростки будут одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия, общения, репетиции, сценическую деятельность, творческие встречи и т.д.

1. Ожидается положительная динамика сформированности социальных компетентностей обучающихся:

- умение выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности;

- готовность и способность обучающихся к творческой деятельности, саморазвитию и самопознанию;

- сформированность навыков сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения, культурного общения и культуры поведения.

2. Позитивные изменения в формировании:

- нравственных ценностей и личностных качеств, необходимых для жизни (трудолюбие, ответственность, аккуратность, моральные ценности);

- внутренних потребностей в здоровом образе жизни;

- любви к своему Отечеству, малой Родине и национальным традициям.

3. Активное участие обучающихся в традиционных праздниках и проектах Дворца, города и Республики с привлечением воспитательного потенциала семьи.

4. Достижение высоких результатов в конкурсной деятельности.

Способы отслеживания результатов

С целью отслеживания эффективности деятельности объединения по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению, а так же используются разработанные тесты и анкеты.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

2.9. Список литературы и электронных источников

Нормативно-правовая база:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы

1. Д.А. Тышлер и А.Д. Мовшович . Учебное пособие "Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков".
2. Д.А. Тышлер и А.Д. Мовшович. Учебное пособие "Физическая подготовка юных фехтовальщиков", 1996.
3. Д.А. Тышлер и А.Д. Мовшович. "Фехтование на саблях".
4. Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер. "Тренировка фехтовальщиков на шпагах".
5. "Фехтование. Справочник", под редакцией В.Я. Базаревича, 1975.
6. "Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва", Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2004.
7. Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. "Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка", 1998.
8. Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. "Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике", 1995.
9. Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Г.Д. Тышлер, В.Я. Базаревич. "Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований", 2001.
10. В.Я. Базаревич, В. Л. Штейнбах. "Фехтование: Справочник (От Монреаля до Москвы)", 1980.
11. Ю.М. Бычков . "Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)", 1998.
12. Интернет - ресурсы:
<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России
<http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области
<https://www.youtube.com/channel/UC A40s4GODjkaJ9JeM0fVcdg> Трансляции и видео международных соревнований
https://www.youtube.com/channel/UCn388g7U-aMEpYSSZJfDxmg?view_as=subscriber Канал Федерации фехтования России

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Беседа, Инструктаж по ТБ	2	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	Спортивный зал	беседа
2.	Сентябрь			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
3.	Сентябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
4.	Сентябрь			Учебно-	2	Общая физическая	Спортивный	тестирование

				тренировочное		подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры. ОБДД ТБ в транспорте	зал	
5.	Сентябрь			Учебно- тренировочное	2	Изучение боевой стойки. Определение расстояния между ногами (1,5 стопы), положение стоп по отношению к боевой линии.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
6.	Сентябрь			Учебно- тренировочное	2	Изучение боевой стойки. Приседания и подпрыгивания в боевой стойке с сохранением правильного положения туловища, ног и центра тяжести тела.	Спортивный зал	тестирование
7.	Октябрь			Учебно- тренировочное	2	Изучение передвижения. Шаги вперед, назад,	Спортивный зал	тестирование

						сохраняя правильность положения ног, рук, туловища, головы. ОБДД Правила поведения пешехода		
8.	Октябрь			Учебно- тренировочное	2	Изучение передвижения. Скачки вперед и назад: с ноги на ногу (по типу шага) и толчком двух ног одновременно.	Спортивный зал	тестирование беседа
9.	Октябрь			Учебно- тренировочное беседа	2	Изучение выпада. Пружинистые покачивания в выпаде. Уход с выпада назад. Уход с выпада вперед. Повторный выпад.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
10.	Октябрь			Учебно- тренировочное	2	Совершенствование техники передвижения. Повторение выпада. Выполнение выпадов различной	Спортивный зал	тестирование

						длины.		
11.	Октябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости.	Спортивный зал	тестирование
12.	Октябрь			Учебно-тренировочное	2	Держание сабли. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют).	Спортивный зал	тестирование беседа
13.	Октябрь			Учебно-тренировочное	2	Работа в парах. Понятие сохранения дистанции. ОБДД Правила поведения пассажира	Спортивный зал	
14.	Октябрь			Учебно-тренировочное беседа	2	Работа в парах. Изучение позиций 3,4,5. Совершенствование техники передвижения.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
15.	Октябрь			Учебно-	2	Работа в парах.	Спортивный	тестирование

				тренировочное		Ознакомление с позициями 1,2. Совершенствование техники передвижения. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	зал	
16.	Октябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
17.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование беседа
18.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
19.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения,	Спортивный зал	тестирование

						направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.		
20.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
21.	Ноябрь			Учебно-тренировочное беседа	2	Держание сабли. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют).	Спортивный зал	тестирование беседа
22.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Работа в парах. Понятие сохранения дистанции. ОБДД Правила поведения пассажира	Спортивный зал	тестирование
23.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Работа в парах. Изучение позиций 3,4,5. Совершенствование	Спортивный зал	сдача нормативов беседа

						техники передвижения.		
24.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Работа в парах. Ознакомление с позициями 1,2. Совершенствование техники передвижения. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	Спортивный зал	тестирование
25.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
26.	Декабрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование беседа
27.	Декабрь			Учебно-тренировочное	2	Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	Спортивный зал	тестирование

28.	Декабрь			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
29.	Декабрь			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
30.	Декабрь			Учебно-тренировочное	2	Держание сабли. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют).	Спортивный зал	тестирование
31.	Декабрь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. ОБДД ТБ при езде на велосипеде	Спортивный зал	тестирование
32.	Декабрь			Учебно-	2	Общая физическая	Спортивный	тестирование

				тренировочное		подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений	зал	беседа
33.	Декабрь			Учебно- тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
34.	Декабрь			Учебно- тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование
35.	Декабрь			Учебно- тренировочное беседа	2	Психологическая подготовка фехтовальщика.	Спортивный зал	тестирование
36.	Январь			Учебно- тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения,	Спортивный зал	тестирование

						направленные на развитие силы. ОБДД ТБ при езде на велосипеде		беседа
37.	Январь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений	Спортивный зал	тестирование
38.	Январь			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
39.	Январь			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости	Спортивный зал	тестирование
40.	Январь			Учебно-	2	Общая физическая	Спортивный	тестирование

				тренировочное		подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	зал	
41.	Январь			Учебно- тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений	Спортивный зал	тестирование беседа
42.	Февраль			Учебно- тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Спортивный зал	
43.	Февраль			Учебно- тренировочное беседа	2	Открытый турнир городского округа Мытищи, посвященный Дню Защитника Отечества.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
44.	Февраль			Учебно-	2	Отработка в парах	Спортивный	тестирование

				тренировочное		сложных атак с действием на оружие: батман в 4-ю – удар по голове, по правому боку с переносом.	зал	
45.	Февраль			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многочисленные повторения различных фехтовальных приемов.	Спортивный зал	тестирование
46.	Февраль			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах сложных атак с одним обманом и последующим ударом с переносом	Спортивный зал	тестирование беседа
47.	Февраль			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Эстафеты с	Спортивный зал	сдача нормативов беседа

						включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.		
48.	Февраль			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения	Спортивный зал	тестирование
49.	Февраль			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Спортивный зал	тестирование
50.	Март			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	Спортивный зал	тестирование беседа
51.	Март			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах батмана в 3-ю –	Спортивный зал	сдача нормативов

				беседа		удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.		беседа
52.	Март			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	Спортивный зал	тестирование
53.	Март			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Спортивный зал	тестирование
54.	Март			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	Спортивный зал	тестирование беседа
55.	Март			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. работка в парах защит в ситуациях	Спортивный зал	тестирование

						переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.		
56.	Март			Учебно-тренировочное беседа	2	Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
57.	Март			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
58.	Март			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на	Спортивный зал	тестирование

						развитие гибкости.		
59.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	Спортивный зал	тестирование беседа
60.	Апрель			Учебно-тренировочное беседа	2	Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	Спортивный зал	
61.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
62.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Спортивный зал	тестирование
63.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление	Спортивный зал	тестирование

						несложных фехтовальных фраз.		
64.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. работка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
65.	Апрель			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты	Спортивный зал	тестирование
66.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	Спортивный зал	тестирование

67.	Апрель			Учебно-тренировочное	2	Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	Спортивный зал	тестирование беседа
68.	Май			Учебно-тренировочное	2	Открытый турнир городского округа Мытищи, посвященный Дню Победы	Спортивный зал	тестирование
69.	Май			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	Спортивный зал	тестирование
70.	Май			Учебно-тренировочное беседа	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	Спортивный зал	тестирование

71.	Май			Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	Спортивный зал	сдача нормативов беседа
72.	Май			Учебно-тренировочное	2	Выполнение контрольных нормативов	Спортивный зал	тестирование