

ООО «Пермский научно-образовательный центр»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель РСОО «Пермская  
краевая федерация фехтования»  
\_\_\_\_\_ (Н.В. Губин)  
1 декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ПНОЦ»



\_\_\_\_\_ (П.А. Боронников)

1 декабря 2024 года

М.П.



Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
«Азбука фехтования»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст: 8-14 лет и старше

Автор:  
П.А. Боронников, методист  
дополнительного образования,  
директор ООО «ПНОЦ»

г. Пермь, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Азбука фехтования» (Далее - ДООП «Азбука фехтования») физкультурно-спортивной направленности разработана при участии Региональной спортивной общественной организации «Пермская краевая федерация фехтования» с учетом требований Приказа Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. № 1148 и действующего законодательства РФ.

ДООП «Азбука фехтования» объемом 15 ак. часов ориентирована на детей в возрасте от 8 до 14 лет и старше, имеющих «стартовый» уровень подготовки.

Формат занятий: дистанционный / очный. Вариативный модуль в виде пробного занятия реализуется в очном формате на базе «Пермского центра фехтования» по адресу Пермь, ул. Чернышевского, 28.

ДООП «Азбука фехтования» включает в себя следующие разделы: актуальность, цели и задачи, рабочую программу, учебно-тематический план, условия реализации программы, список литературы и интернет-ресурсов.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Актуальность ДООП «Азбука фехтования» в том, что она соответствует «Концепции дополнительного образования детей до 2030 года», современным потребностям в доступном образовании детей, в том числе с использованием дистанционных технологий, социальному заказу родителей в части физкультурно-спортивной подготовки и развития ребенка.

Образовательная программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: посредством знакомства с искусством классического спортивного фехтования содействовать гармоничному развитию личности обучающихся в целом, включая укрепление их физического и психического здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения.

Задачи:

- путем приобщения детей к искусству фехтования, знакомства с историей и современным спортивным фехтованием оказать позитивное влияние на развитие личностных качеств обучающихся;

- воспитать нравственные личностные качества и сформировать поведение в соответствии с общепринятыми моральными нормами гражданской и спортивной этики.

- посредством физических упражнений со спортивным оружием помочь укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки и психологических волевых качеств личности;

- открыть пути для дальнейшего совершенствования и в других областях физической культуры и спорта, способствовать гармоничному развитию личности в целом;

## НОВИЗНА

Новизна программы заключается в том, что она основана на примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (Приказа Министерства спорта РФ от 6 декабря 2022 г. № 1148), но переработана для условий современного дополнительного образования в дистанционном формате и ориентирована на начинающих всех желающих, т.е. каждый новичок может начать заниматься фехтованием «с нуля» вне зависимости от своего места нахождения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука фехтования» не является предпрофессиональной программой спортивной подготовки, нацелена на формирование начальных знаний, умений и навыков, необходимых новичкам, имеющих «стартовый» уровень подготовки, и не ставит целью подготовку обучающихся для участия в соревнованиях по данному виду спорта.

Программа ориентирована на интересы и пожелания учащихся, учитывает их возрастные особенности. Отличительной особенностью программы является то, что она соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся.

Структура и содержание программы характеризуется, прежде всего, принципом «от простого к сложному», т.е. последовательным усложнением упражнений и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки.

При обучении начинающих «с нуля» для разных возрастных категорий учитывается необходимость изучения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся. Программа позволяет воспитать социальную и гражданскую активность, даёт возможность отвлечь детей от негативных влияний и мотивировать их на развитие необходимых спортивных навыков.

Программа позволяет комплексно решать задачи оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их эмоциональной сферы, физических и психических свойств и качеств, интеллектуальных и творческих способностей.

## АДРЕСАТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте с 8 лет до 14 лет и старше, не имеющих противопоказаний для занятий фехтованием.

## ТРУДОЕМКОСТЬ

Срок реализации образовательной программы: 1 месяц.

Уровень освоения образовательной программы: «стартовый» (т.е. возможно обучение «с нуля»).

## КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ДООП «Азбука фехтования» предусматривает следующие виды и компоненты подготовки начинающих фехтовальщиков:

- теоретическая подготовка: приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;

- психологическая подготовка: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам, к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

- техническая подготовка: овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

- тактическая подготовка: имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

- физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

- подготовка к соревнованиям: соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения заключается в достижении следующих результатов освоения программы: сформировать интерес к занятиям в секции фехтования, теоретическая и психологическая подготовка обучающихся к участию в спортивных мероприятиях; презентация результатов обучения на уровне организацию. В рамках вариативного (очного) модуля: приобщение к спортивной жизни Прикамья, участие в пробном занятии (очном) и иных спортивных мероприятиях на базе «Пермского центра фехтования» (Пермь, ул. Чернышевского, 28) в качестве зрителя.

## ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

*предметные:*

знать истории, традиции, основные виды фехтования, технические приемы и основные виды двигательных действий при фехтовании,

экипировки и оборудования, технику безопасности при работе с фехтовальным оружием;

знать особенности анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияние физических упражнений на организм человека;

знать упражнения с элементами легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание);

знать техники ударов в фехтовании, уметь находиться и передвигаться в стойке фехтовальщика, применять технику оборонительных и атакующих действий; приобрести навыки проведения боя;

знать правила соревнований и опыт участия в них в качестве зрителя;

*метапредметные:*

уметь планировать, контролировать и оценивать действия соперников; уметь ставить цель и определять пути ее достижения, соотносить цель с возможностями, планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;

уметь учитывать установленные правила при планировании и выборе способа решения поставленной задачи;

развивать координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость, психологическую выносливость;

*личностные:*

проявлять установки на безопасный, здоровый образ жизни; развивать инициативность, ответственность, силу воли; развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

развить навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; развить нравственные качества: уважение к сопернику, доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

На обучение по ДООП «Азбука фехтования» принимаются все желающие, начиная с 8 до 14 лет и старше, с учетом их возрастных особенностей и индивидуальных особенностей.

Перечисленные ниже формы очной организации занятий могут являться составной частью обучения в различных сочетаниях, а также использоваться самостоятельно, вне связи друг с другом.

## ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Учебные материалы ДООП «Азбука фехтования» размещаются на образовательной платформе «Скиллспейс» по адресу: <https://noc59rf.skillspace.ru/course/60652/about>.

После регистрации (записи) на программу, обучающемуся предоставляется логин и пароль для входа в ЛК и доступ к учебным материалам курса ДООП «Азбука фехтования».

Платформа «Скиллспейс» входит в реестр российского программного обеспечения и имеет все необходимые сервисы для организации обучения детей с помощью дистанционных образовательных технологий.

#### ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Теоретические занятия реализуются исключительно дистанционном формате с использованием дистанционных образовательных технологий и сети Интернет.

Практические занятия (например, по физической подготовке) является вариативным компонентом (модулем) могут проводиться в очном формате в рамках сетевого обучения (т.е. при наличии возможности в виде «пробного занятия» в специализированном центре, кружке, секции).

Основные формы организации деятельности обучающихся на «пробном» занятии: фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение); организация работы в парах.

#### ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ (ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ)

Вариативный модуль (пробное занятие в очном формате) имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером - из-за их наибольшей эффективности.

Практические упражнения проводятся в форме общефизической разминки, специальной разминки, самостоятельного совершенствования приемов передвижения, имитационного совершенствования движений оружием в стойке и в передвижении, одиночные и групповые упражнения ао совершенствованию двигательных качеств в подвижных играх.

Практика (вариативный модуль): упражнения индивидуально и с партнером, в виде соревновательного боя (поединка) как без учета результатов, так и с учетом произведенных за определенное время количество уколов (ударов).

Форма контроля – участие в выполнении практических упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы: гимнастическая скамейка; дорожка; сабли; табло; защитная экипировка (маска, нагрудник, перчатки, щитки на ногах).

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История фехтования.	2	2	1
2.	Фехтование как вид спорта. Оружие. Правила соревнований.	2	2	1
3.	Основы классического фехтования.	2	2	1

	Техника фехтования. Тактика фехтования.			
4.	Общая физическая подготовка Специальная подготовка. Термины.	2	2	1
5.	Заключительное занятие (практика фехтования).	2	2	1
	Итого:	15	10	5

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Нормативный срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 месяц (в соответствии с расписанием занятий)	С 1 декабря 2024 года	31 декабря 2024	4	15	2 раза в неделю по 2 часа

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля: Теория и история фехтования – тестирование (онлайн). Вопросы теста определяются содержанием программы, включены в материалы занятий.

Практика в виде выполнения обучающимися упражнений (по общей и специальной физической подготовка) – это вариативный (необязательный) модуль, который никак не оценивается и на успешность освоения программы обучающимися не влияет.

Освоение Программы завершается вариативным модулем - заключительным занятием, которое осуществляется в очном формате в виде экскурсии в «Пермский центр фехтования» и встречи с педагогами-тренерами «Пермской краевой федерации фехтования».

### КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Программа «Азбука фехтования» реализуется при содействии и поддержке «Пермской краевой федерации фехтования». Для реализации вариативного модуля программы - пробного занятия в очном формате планируется использовать кадровое и материально-техническое обеспечение «Пермского центра фехтования», расположенного по адресу: г. Пермь, ул. Чернышевского, 28.

В качестве педагога-тренера по фехтованию выступает Губин Никита Витальевич, мастер спорта по фехтованию, который обеспечивает:

- образовательный процесс на высоком научно-педагогическом и организационно-методическом уровне, в соответствии с утвержденной программой, планами и расписанием занятий;

- общую организацию образовательного процесса с соблюдением правил техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;

- совершенствование материальной базы, сохранность оборудования, материальных ценностей, информационных и методических материалов;
- соблюдение прав и свобод обучающихся; выявление одаренных и талантливых детей, формирование устойчивых профессиональных интересов обучающихся; участие обучающихся в спортивных мероприятиях;
- консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся в пределах своей компетенции; организацию открытых занятий для родителей.

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации вариативного модуля организации и проведения пробного занятия в очном формате по данной программе планируется использовать следующее оборудование:

- спортивный зал с фехтовальными дорожками;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- медицинская аптечка;
- маты, мячи, набивные мячи;
- учебное оружие;
- защитная экипировка (маска, нагрудник, перчатки, щитки на ногах).

#### ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формат проведения теоретических занятий дистанционный, с помощью информационно-телекоммуникационных технологий и сети Интернет.

Обучающимся предоставляются учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.

Образовательные интернет-ресурсы: образовательная платформа «Скиллспейс», видеоролики, уроки и лекции для скачивания и иные учебные материалы на сайте ООО «ПНОЦ» - <https://ноц59.pф/fencing> и специальных тематических сообществах Вконтакте.

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Аудиовизуальные средства образования включают в себя ссылки на аудио и видеоматериалы, доступные по сети Интернет:

Фонограммы: все виды упражнений, тесты, аудиоуроки и аудиолекции записи учебные тексты, рассказов, интервью.

Видеопродукция: видеолекции, видеоуроки, видеофильмы, фрагменты телепередач, видеоролики, тематические слайды и презентации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: ФиС, 1975.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.



3. Баршай В.М. Активные игры для детей. - М., 2001.
4. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. - М., 2001.
5. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. - М.: Просвещение, 1996.
6. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
7. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Минск: «Высшая школа», 1976.
8. Тышлер Д.А, Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. ДООП «Азбука фехтования» на сайте «Пермского научно-образовательного центра» - <https://ноц59.пф/fencing>
2. ДООП «Азбука фехтования» на образовательной платформе «Скилспейс» - <https://noc59rf.skillspace.ru/course/60652/about>
3. Сообщество «Пермской краевой Федерации Фехтования» в ВК - <https://vk.com/fencingperm>
4. Сообщество «Пермского центра фехтования» в ВК - [https://vk.com/centr\\_fehtovaniya](https://vk.com/centr_fehtovaniya)
5. Сайт Федерации Фехтования России - [https://www.rusfencing.ru/news\\_detail.php?ID=4190855](https://www.rusfencing.ru/news_detail.php?ID=4190855)
6. Министерство спорта Российской Федерации - [https://m.vk.com/wall-158195271\\_55904](https://m.vk.com/wall-158195271_55904)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Календарный график дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Азбука фехтования»

Формат занятий	Кол-во недель / учебных дней	Режим занятий	Занятия (Модули)	Общая трудоемкость, час.	Продолжительность обучения, ак. час.				
					1 день теор./ практ.	2 день теор./ практ.	3 день теор./ практ.	4 день теор./ практ.	5 день теор./ практ.
Дистанционный (онлайн), очный	1 / 5	5 раз в неделю по 3 ак. часа	Теоретические занятия – 10 ак.час. Практические занятия– 5 ак.час.		2 / 1	2 / 1	2 / 1	2 / 1	2 / 1
			Итого: 15 ак. часов	15	3	3	3	3	3

Учебный график реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Азбука фехтования» на 2024 год («нормативный» срок обучения – 8 занятий за 1 месяц)

Год начала занятий	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество занятий (дней)	Количество учебных часов	Режим занятий
2024 год	1.12.2024	31.12.2024	4 недели (1 месяц)	8 занятий (дней)	15 ак. час.	2 раза в неделю по 2 ак. часа

Учебный график реализации ДООП «Азбука фехтования» на 2024 год (по заявлению обучающихся возможен «ускоренный» график обучения – 5 занятий за 1 неделю)

Год начала занятий	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024 год	1.12.2024	31.12.2024	1	5	15	5 раз в неделю по 3 ак. часа