

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению Экспертно-методическим  
советом ТОГБОУ ДО  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»  
протокол от 9.04 2024 г. № 2

Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»  
И. А. Долгий  
приказ от 9.04 2024 г. № 197



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Артистическое фехтование»**

Возраст учащихся: 10 -17 лет

Автор-составитель:  
Сычева Юлия Витальевна,  
педагог дополнительного образования

г. Тамбов, 2024

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2. Полное название программы	«Артистическое фехтование»
3. Сведения о составителях 3.1. Ф.И.О., должность	Сычева Юлия Витальевна
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе о

	<p>дополнительной общеобразовательной программе, разработанные Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт изучения детства, семьи и воспитания»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
--	--

4.2. Вид	комплексная программа
4.3. Направленности модулей программы	художественная, социально-гуманитарная, техническая
4.4. Уровень освоения модулей программы	стартовый, базовый, продвинутый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	смена
4.7. Год разработки программы	2024
4.8. Возрастная категория обучающихся	10-17 лет

#### Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную и театральную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области артистического фехтования, а также на адаптацию к жизни в обществе.

Программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на разных этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организм занимающихся и их поведение, укрепляют здоровье и повышают уровень физических и психических качеств, занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой артистического фехтования, позитивно воздействуют на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики. Упражнения становятся интересным занятием для детей и подростков, укрепляя и развивая двигательный, интеллектуальный и творческий потенциал.

Уровень программы – базовый.

**Цель** программы - развитие физических и творческих способностей детей, выявление и поддержка творчески и спортивно одаренных детей.

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

- сформировать систему знаний основ артистического фехтования на шпагах;
- расширить представления о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- сформировать знания о необходимой экипировке и оборудовании для арт-фехтования;
- познакомить с историей и традициями фехтования.
- обучить техническим приёмам фехтования на шпаге;

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость;
- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на шпагах, техники уколов в фехтовании;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие психологической выносливости.

Воспитательные задачи:

- воспитывать культуру поведения, общения;
- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в

фехтовании;  
воспитание волевых и морально-этических качеств личности;  
формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

**Актуальность программы** связана с необходимостью формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, развитии физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

**Новизна программы** заключается в том, что она основана на программе "Фехтование" для спортивных школ. Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные особенности. Программа позволяет стимулировать социальную и гражданскую активность, что даёт возможность отвлечь детей от негативного воздействия и мотивировать их на развитие необходимых творческих, культурных и спортивных навыков. Программа позволяет комплексно решать задачи оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы и психических процессов. В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена удовлетворением интереса учащихся к новому содержанию обучения.

Фехтование – это прежде всего искусство, военная наука, средство воспитания. Как вид спорта, оно выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия

**Объем и срок освоения программы:** программа является краткосрочной, реализуется в течение одной лагерной смены (четырёх недель) объемом 18 часов.

**Формы организации и режимы занятий:** программа реализуется в очной форме, одновременно всем составом, в течение смены, режим занятий: по отдельному расписанию. Наполняемость группы: 10 человек.

**Адресат программы:** учащиеся 10 - 17 лет.

**Условия набора в учебные группы**

Программа «Фехтование» может реализовываться с группами учащихся в летний период времени. Для обучения по данной программе принимаются дети с 10 лет, без предъявления специальных требований

На обучение принимаются учащиеся на основе свободного выбора направленности деятельности.

**Количество учащихся:** 6 -10 человек

- формировать новый опыт творческой деятельности;

### Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Введение. Техника безопасности. Игры на знакомство	1	1		Наблюдение, игровые ситуации
1.	<b>«Формирование национальных систем фехтования»</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
1.1.	«Техника фехтования»	2	0,5	1,5	Наблюдение, игровые ситуации
1.2.	«Тактика фехтования»	2	0,5	1,5	
1.3.	«Упражнения в боевой стойке»	3		3	
1.4.	«Упражнения в выпадах»	3		3	
2.	<b>«Специальные навыки»</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.1.	«Техническая подготовка»	3		3	Наблюдение, игровые ситуации
2.2.	«Тактическая подготовка»	3		3	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Игровые ситуации

### Содержание учебного плана

**Введение. Техника безопасности. Игры на знакомство и интересы детей.**

Теория. Краткое содержание программы, правила поведения и техника безопасности на занятиях «Фехтование». Практика. Игры-тренинги, на знакомство и интересы детей в детском коллективе.

## **Раздел 1 «Техника и тактика фехтования»**

### **Тема 1.1. «Техника фехтования»**

*Теория.* Специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты. Подготовки. Двигательные реакции. Критерии оценки качества боевых движений фехтовальщика.

*Практика:* выполнение упражнений

### **Тема 1.2. «Тактика фехтования»**

*Теория.* Характеристика ведения поединка. Тактические схемы. Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях. Критерии оценки тактической подготовленности.

*Практика:* выполнение упражнений

### **Тема 1.3. «Упражнения в боевой стойке»**

*Теория.* Техника выполнения: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад семенящим бегом с высоким подниманием колен; скачки в боевой стойке; маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов.

*Практика: Выполнение* упражнений в боевой стойке.

### **Тема 1.4. «Упражнения в выпадах»**

*Теория.* Техника выполнения: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и фехтовального выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

*Практика.* Выполнение упражнений в выпадах.

## **Раздел 2 «Специальные навыки»**

### ***Тема 2.1. «Техническая подготовка: Специализированные положения, приемы передвижений»***

*Теория.* Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Соединение 6-е. Соединение 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад.

*Практика.* Освоение вышеперечисленного.

## **Тема 2.1. «Техническая подготовка: Специализированные движения оружием»**

### ***Теория.***

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

Круговые движения клинком в верхних позициях.

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

***Практика.*** Освоение вышеперечисленного.

## **«Техническая подготовка: Фехтование на шпагах»**

### ***Теория.***

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 полувывпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), 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 полувывпадом.

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

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

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

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.

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

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-ая с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.

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

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

***Практика.*** Освоение вышеперечисленного, отработка упражнений.

## Тема 2.2. «Тактическая подготовка»

**Теория.** Первая информация о фехтовании, включающая ее тактические компоненты, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как поражаемая поверхность, сектора и основные способы нападений, пространство поля боя, продолжительность поединков, установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, нападения переводом, атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор, атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

**Практика.** Наглядные примеры с пояснениями. Отработка упражнений.

### Планируемые результаты освоения программы

#### **предметные:**

учащиеся познакомятся с основными теоретическими понятиями в рамках выбранной программы и сформируют навыки практической деятельности;

приобретут новый опыт творческой деятельности;

#### **метапредметные:**

учащиеся разовьют умение работать в новом коллективе сверстников, научатся решать общие задачи, не создавая проблемных ситуаций;

учащиеся проявят и реализуют личные качества и способности в различных видах деятельности, предложенных в рамках реализации программы;

#### **личностные:**

учащиеся повысят культуру поведения, общения, разовьют навыки индивидуальной и коллективной творческой деятельности, проявят социальную активность; у учащихся будет сформирована потребность в самоорганизации: основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое до конца, аккуратность, настойчивость, выдержка, потребность в здоровом образе жизни.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

Календарный учебный график –(Приложение 1)

Учебный период - (период летних смен)

### **Условия реализации программы**

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

#### **Спортивное и специальное оборудование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование, спортивный инвентарь</i>			
1.	Спортивное оружие (шпага)	штук	10 шпаг
2.	Очки пластиковые (строительные)	штук	20
3.	Перчатки фехтовальные	штук	8 правых, 2 левых
4.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	2
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
.	Мат гимнастический	<b>штук</b>	1

*Санитарно-гигиенические требования:* занятия проводятся по возможности на свежем воздухе (дети должны быть одеты по погоде), при необходимости в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться

*Кадровое обеспечение:* педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Для успешной реализации программы необходимо: высокий профессиональный уровень педагога, владение методикой преподавания фехтования, знаний возрастных психофизических особенностей детей, доброжелательное отношение к детям, позитивный настрой.

**Формы аттестации** не предусмотрены. Результат работы учащихся может демонстрироваться на общих массовых мероприятиях в рамках программы.

**Формами проверки образовательных результатов** освоения программы являются: педагогическое наблюдение, практические и творческие задания.

### **Методические материалы**

**Технологическую основу программы** составляют:

#### **Содержание и формы организации занятий**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе обучающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

*Теоретические занятия* проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала обучающиеся осваивают на практических занятиях.

*Учебные занятия* ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На итоговом занятии в виде показательного выступления, воспитанники демонстрируют свои навыки и умения.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список основной литературы

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика / В.А. Аркадьев - М.: ФиС, 1975. - 294 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании / / В.А. Аркадьев - М.: ФиС, 1969. - 70 с.
3. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика) / Ю.М. Бычков - М.: "Принт Центр РГАФК", 1998. - 70 с.
4. Келлер В.С. Тренировка фехтовальщика / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер - М.: ФиС, 1972. - 182 с.
5. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» / В.А. Курашвили - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. - 114 с.
6. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» / В.Ф. Сопов - М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. - 120 с.
7. Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович - М.: Спорт Академия Пресс, 2004. - 128 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.А. Тышлер - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.
9. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Д. А. Тышлер [и др.]. - М.: ФОН, 1997. - 222 с.
10. Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А.Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Советский спорт, - 1986. - 80 с.
11. Бычков Ю.М. Тренер на уроке фехтования / Ю. М. Бычков - М.: ФиС, 2006. - 169 с.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Виртуальный ресурс ФизкультУРА// <http://www.fizkult-ura.com/judo/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru/>
3. Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
4. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
5. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
6. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>