Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Фехтование» города Калуги

248030 г. Калуга, ул. Плеханова, д.2, корп.2 **тел. (4842) 74-93-73; 54-84-42**

mail.fextovanie@mail.ru

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 6 от 28.08.2025 года

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ «Фехтование» г.Калуги

_____ В.В. Кравченко

Приказ №50/2-ОД от 29.08.2025

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: до 276, режим 6 ч/н (академических)

Разработчики:

Инструкторы-методисты

Кравченко Валентина Владимировна,

Волкова Анна Николаевна,

Калуга 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Оглавление

I. Пояснительная записка
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы 3
1.2. Цель, задачи, адресат программы 3
1.3. Формы организации занятий и режим реализации программы, срок реализации программы 5
1.4. Ожидаемый результат реализации программы 5
1.5. Формы контроля и подведения итогов обучения 5

II. Учебный план и содержание программного материала
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям 5
2.2 Содержание программного материала: 7
2.2.1. Теоретическая подготовка 7
2.2.2. ОФП 8
2.2.3. СФП 21
2.2.4. Техническая, тактическая подготовка 23
2.2.5. Контрольные испытания (Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня освоения Программы) 30
2.2.6. Методические указания по организации контрольных испытаний 33
2.2.7. Контрольные соревнования 34

III. Организационно-педагогические условия реализации программы
3.1. Учебно-методическое обеспечение 34
3.2. Материально-техническое обеспечение 36
3.3. Учебно-информационное обеспечение 37
3.3.1. Нормативно-правовые акты и документы 37
3.4. Кадровое обеспечение 38
3.5. Интернет-ресурсы 38
Приложение 40

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование» (далее Программа) разработана на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

1.1. Фехтование - вид спорта, представляющий собой условное единоборство на холодном спортивном оружии. Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Фехтовальное оружие - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

Рапира - спортивное колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 12 см.

Шпага - спортивное колющее оружие весом до 770 г, имеющее клинок длиной до 90 см треугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 13,5 см.

Сабля - спортивное рубящее и колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной не более 88 см трапециевидного сечения и овальную гарду с дужкой.

В зависимости от используемого оружия, существует насколько видов фехтовальных поединков:

фехтование на шпагах (в данном виде фехтования - наибольшая поражаемая поверхность для уколов – туловище, руки, ноги, голова. В бою на шпагах отсутствует фактор тактической правоты, т.е. одновременно нанесённые уколы засчитываются обоим противникам.

фехтование на саблях (зачитываются уколы и удары в верхнюю часть туловища - грудь, маску, запястья рук. Поверхность поражения защищается специальной одеждой.)

фехтование на рапирах (в данном виде фехтования засчитывают только уколы, нанесенные в туловище. Уколы в ноги, руки и маску не являются результативными. Определяющим фактором при зачитывании укола выступает "тактическая правота".)

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными.

1.2. Цель программы – обучающая. Создание предпосылки для успешного обучения детей и взрослых широкому арсеналу учебно-тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня подготовленности и функциональных возможностей. Подготовка всесторонне развитых спортсменов в системе дополнительного образования, а также спортсменов высших разрядов через вовлечение в систематические занятия спортом; решение учебно-воспитательных проблем; развитие интеллектуальных способностей; обеспечение гармонического развития личности; выработка навыков здорового образа жизни.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, **23.01.26** 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

Задачи программы – привлечение максимально возможного количества детей и взрослых к систематическим занятиям. Утверждение здорового образа жизни. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. Овладение основами видов спорта.

а) Образовательные задачи:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами;
- освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям фехтования, и другим видам спорта.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники передвижения;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание черт спортивного характера;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

Адресат программы – от 7 лет.

Этап	Min возраст зачисления в группу (год)	Min наполняемость группы (человек)
СО базовый уровень	7	10
СО углубленный уровень	9	10

При приёме на программу требования к уровню образования поступающих в спортивную школу не предъявляются.

Зачисление обучающихся на обучение по программе производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) ребенка, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению ребенка, достигшего 14 –летнего возраста, с согласия одного из родителей, заявление поступающего.

При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего;
- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии);
- медицинское заключение, подтверждающее возможность поступающего заниматься в спортивно-оздоровительной группе, реализующей программу.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этап подготовки	Период	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

					неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	15-20	30	6 три раза в неделю

На спортивно-оздоровительный этап (СО) не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.3. Формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным от 37 до 46 недель, в зависимости от годового планирования. Продолжительность одного занятия 2 академических часа по 45 мин, с перерывом 10 минут. Между занятиями перерыв 15-20 мин. Недельная нагрузка 4 часа 30 минут – 6 академических часов.

Занятия в объединениях проводятся по группам. Комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, физическими и функциональными возможностями.

Срок освоения программы – 1 год.

1.4. Ожидаемый результат реализации программы:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта и других видах спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Основной показатель работы – выполнение в конце каждого учебно-тренировочного года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях.

1.5. Формы контроля и подведения итогов обучения.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний в выбранном виде деятельности, основанной на нескольких видах спорта, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности.

Подведение итогов проводится в форме, которая определена учебным планом: контрольные испытания (тесты по ОФП) и контрольные соревнования (эстафеты).

Программой предусмотрены контрольные испытания, оформленные протоколами с результатом «Зачет» или «Незачет».

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

2.1. Продолжительность и объемы реализации по предметным областям.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Этап подготовки	Теория	ОФП	СФП	ТТП	Контрольные испытания	Контрольные соревнования
Спортивно-оздоровительный	4%	40%	20%	30%	2%	4%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

План -график распределения часов в спортивно-оздоровительных группах на 37 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Этап спортивно-оздоровительный	
		Возраст	
		7-8 лет	от 9 лет и выше
1	**Теоретическая подготовка:**	**8**	**8**
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1
1.2	Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России.	1	1
1.3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	1	1
1.4	Гигиена, закаливание, режим и питание.	1	1
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1	1
1.6	Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта.	1	1
1.7	Травматизм в спорте.	1	1
1.8	Правила поведения в учреждении.	1	1
2	**ОФП:**	**98**	**88**
2.1	Подвижные игры	44	
2.2	Спортивные игры (б/бол, в/бол, минифутбол)		44
2.3	Другие виды спорта (л/а, гимнастика)	44	44
3	**СФП**	**44**	**44**
4	**Техническая, тактическая подготовка**	**68**	**68**
5	**Контрольные испытания**	**4**	**4**
6	**Контрольные соревнования**	**-**	**10**
	Общее количество часов	**222**	**222**

План -график распределения в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель

№ п/п	Разделы подготовки	Этап спортивно-оздоровительный	
		Возраст	
		7-8 лет	от 9 лет и выше
1	**Теоретическая подготовка:**	**10**	**10**
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1
1.2	Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России.	1	1
1.3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	1	1
1.4	Гигиена, закаливание, режим и питание.	1	1
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	2	2
1.6	Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта.	1	1
1.7	Травматизм в спорте.	1	1
1.8	Правила поведения в учреждении.	1	1
2	**ОФП:**	**118**	**110**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

2.1	Подвижные игры	64	
2.2	Спортивные игры (б/бол, в/бол, минифутбол и др.)		56
2.3	Другие виды спорта (л/а, гимнастика)	54	54
3	**СФП**	**60**	**60**
4	**Техническая, тактическая подготовка**	**84**	**84**
5	**Контрольные испытания**	**4**	**4**
6	**Контрольные соревнования**		8
	Общее количество часов	**276**	**276**

2.2. Содержание программного материала

2.2.1 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Значение физической культуры и спорта в формирование здорового образа жизни современного человека. Физическая культура общества и человека. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Обзор состояния и развития фехтования и других видов спорта в России.

Достижения Российских фехтовальщиков. Достижения спортсменов в других видах спорта. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования и других видов спорта в России.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Правила выполнения движений.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Защитные свойства организма и профилактика их средствами физической культуры. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Водные процедуры, купание в открытых водоемах. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Пользование баней.

Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Основы техники и тактики фехтования и других видов спорта.

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

Степень готовности спортсмена к выполнению действия;

Специализированность реагирований;

Быстрота и точность выполнения;

Начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;

Специализированность положений и движений оружием;

Пространственные и временные параметры действий;

Применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

Тактика ведения схватки. Построение поединка. Поведение в соревнованиях.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

Тактическая деятельность спортсмена:

Восприятие среды;

Оценка поведения противника, динамика собственного состояния и действий;

Анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;

Выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий. Конфликтность замыслов, специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Травматизм в спорте.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Спортивная обувь, спортивная одежда. Экипировка спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

Правила поведения в учреждении.

Расписание занятий. Отношение к спортинвентарю. Дисциплина. Места общего пользования. Участие в массовых мероприятиях.

2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

7-8 лет

Легкая атлетика

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: под счет; на носках; на пятках; с высоким подниманием бедра; разновидности.
- Бег: обычный; с ускорением; с изменением направления, ритма и темпа; 30м; 60м.
- Сочетание различных видов ходьбы.
- Разновидности ходьбы.
- Ходьба: по разметкам; с преодолением препятствий.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- Бег 20м, 30м, 60м с ускорением; челночный.
- Подвижные игры:

«Воробьи и вороны», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Пустое место», «Вызов номера», «Два мороза», «Команда быстроногих», «Пятнашки».

- Эстафеты.

Знать: правила техники безопасности, понятие «короткая дистанция».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать до 30м, до 60м с максимальной скоростью.

Инструктаж по технике безопасности. Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжки:
- На одной ноге; на двух на месте; в длину с места; с продвижением вперед.
- В длину: с места; с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
- С поворотом на 180°; с места; в длину с разбега в 3-5 шагов; с высоты до 40см.
- В длину с разбега в 3-5 шагов; в высоту с разбега в 4-5 шагов.
- Подвижные игры:

«Волк во рву», «Кузнечики», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжок за прыжком», Эстафеты. «К своим флажкам», «Парашютисты», «Резиночка»,

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

Развитие скоростных и координационных качеств.

3) Метание малого мяча:
- Из положения стоя грудью по направлению метания.
- В горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5м.
- Подвижные игры:

«Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «К своим флажкам», «Попади в мяч», Эстафеты.

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель, метать набивной мяч из различных положений.

Развитие скоростно-силовых способностей.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности:
- Равномерный бег 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.
- Чередование: ходьбы 100м и бега 50м; ходьбы 90м и бега 60м; ходьбы 80м и бега 70м
- Преодоление малых препятствий.
- Подвижные игры:

«Вызов номера», «День и ночь», «Пустое место», «Салки с выручкой», «Горелки», «Команда быстроногих», «Пятнашки», «Третий лишний». «Гуси-лебеди», «Конники-спортсмены», «Рыбаки и рыбки»,

Уметь: бегать в равномерном темпе до 10мин; по слабо пересеченной местности до 1км; чередовать ходьбу с бегом.

Развитие выносливости.

Гимнастика

1) Акробатика. Упражнения:
- Основная стойка.
- Построение: в колонну по одному; в шеренгу; в круг.
- Группировка.
- Перекаты в группировке: лежа на животе; из упора стоя на коленях.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Кувырок: вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; в сторону.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, 23.01.26 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Подвижные игры:

«Запрещенное движение», «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», «Светофор», «Фигуры».

Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.

Развитие координационных способностей.

2) Равновесие – упражнения:
- Перестроение: по звеньям; по заранее установленным местам.
- Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- Повороты направо, налево.
- Выполнение команд: «шагом марш!», «стой!».
- Общеразвивающие с обручами.
- Стойка на гимнастической скамейке: на носках; на носках на одной ноге
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Перешагивание через мячи.
- Лазание по гимнастической стенке.
- Подвижные игры: «Змейка», «Не ошибись!», «Западня».

Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.

Развитие координационных способностей

3) Висы. Упражнения:
- Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- Вис стоя и лежа.
- Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!».
- В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
- Вис на согнутых руках.
- Подтягивания в висе.
- Подвижные игры: «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния»

Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе.

Развитие силовых способностей

4) Опорный прыжок, лазание:
- По гимнастической стенке: просто; в упоре присев и стоя на коленях;
- По канату: просто лазание;
- Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
- Перелезание: через горку матов; через коня; через бревно.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
- Подвижные игры:

«Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Светофор», «Три движения», «Фигуры».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Развитие силовых способностей.

Подвижные игры

1) Подвижные игры:

«Волк во рву»,	«К своим флажкам»,	«Невод»,	«Птица в клетке»,
«Веревочка под ногами»,	«Капитаны»,	«Погрузка арбузов»,	«Пятнашки»,
«Вызов номера»,	«Компас».	«Попади в мяч»,	«Точный расчет»,
«Гуси-лебеди»,	«Конники-спортсмены»,	«Посадка картошки»,	«Удочка»,
«Два мороза»,	«Кто дальше бросит»,	«Прыгающие воробушки»,	«Через кочки и пенечки»,
«Зайцы в огороде»,	«Лисы и куры»,	«Прыгуны и пятнашки»,	«Салки на одной ноге»,
«Западня»,			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, 23.01.26 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

«Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Точный расчет»,

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Развитие скоростно-силовых способностей

2) Подвижные игры на основе баскетбола:

- Бросок мяча: снизу на месте; снизу на месте в щит.
- Ловля; ловля и передача мяча на месте; снизу на месте.
- Передача мяча снизу на месте.
- Ведение мяча на месте.
- Эстафеты с мячами.
- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (мишень, кольцо, щит).
- Ведение на месте (в движении) правой/левой рукой.
- Подвижные игры:

«Бросай и поймай», мини-баскетбол, «Мяч - среднему», «Передача мячей в колоннах», «Выстрел в небо», «Мяч в корзину», «Не давай мяча водящему», «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Передал - садись», «Школа мяча».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.

Развитие координационных способностей.

<u>9-10 лет</u>

Легкая атлетика

1) Ходьба и бег:

- Ходьба: с изменением длины и частоты шага; через препятствия.
- Бег: с высоким подниманием бедра; в коридоре с максимальной скоростью; 60м с максимальной скоростью; с заданным темпом и скоростью.
- Бег 30, 60м: на результат; на скорость.
- Встречная, круговая эстафета.
- Подвижные игры:

«Бездомный заяц», «Команда быстроногих», «Невод», «Смена сторон», «Белые медведи», «Кот и мыши», «Пустое место», «Эстафета зверей».

Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; пробегать 60м с максимальной скоростью.

Развитие скоростных способностей.

2) Прыжки:

- В длину: с разбега; с места; с высоты 60см; с зоны отталкивания; по заданным ориентирам; с разбега на точность приземления; способом «согнув ноги».
- В высоту: с прямого разбега; из зоны отталкивания.
- Тройной прыжок с места.
- Многоскоки.
- Подвижные игры: «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком» «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Шишки, желуди, орехи».

Уметь: правильно выполнять движения, приземляться при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Метание малого/набивного/теннисного мяча:

- С места: на дальность; в цель с 4-5м; на заданное расстояние; на точность
- Вперед-вверх: на дальность, на заданное расстояние.
- Подвижные игры:

«Дальние броски», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

«Зайцы в огороде», «Невод», «Попади в мяч», «Третий лишний».

Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч: в цель, на дальность, на заданное расстояние.

Развитие скоростно-силовых способностей.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности:

- Бег: 4, 5, 6, 7, 8, 9мин.
- Преодоление препятствий.
- Чередование: бега 70м и ходьбы 100м; бега 80м и ходьбы 90м; бега 90м и ходьбы 90м; бега 100м и ходьбы 70м.
- Кросс 1км.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Наступление», «Рыбаки и рыбки», «Волк во рву», «Заяц без логова», «Охотники и зайцы», «Салки на марше», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Паровозики», «Через кочки и пенечки» «Два мороза», «На буксире», «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».

Уметь: бегать 10мин в равномерном темпе; чередовать бег и ходьбу.

Развитие выносливости.

Гимнастика

1) Акробатика. Упражнения:

- Выполнение команд:

«Вольно!». «Равняйсь!», «Смирно!», «Чаще шаг!», «На первый-второй рассчитайся!», «Реже!», «Становись!», «Шире шаг!».

- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок: вперед, назад; 2-3 кувырка вперед; назад и перекат
- Стойка на лопатках.
- Мост из положения лежа на спине.
- Комбинация из разученных элементов.
- Ходьба по бревну: большими шагами и выпадами; на носках.
- Подвижные игры: «Быстро по местам», «Западня», «Совушка», «Точный поворот», «Что изменилось?».

Уметь выполнять: строевые команды; акробатические элементы раздельно и в комбинации

Развитие координационных способностей.

2) Висы:

- Стоя и лежа; на согнутых руках; завесом; согнув ноги
- Подтягивания в висе.
- Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
- Построение: в две шеренги; из двух шеренг в два круга.
- На гимнастической стенке: вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.
- Подвижные игры:

«Космонавты», «Не ошибись!», «Посадка картофеля», «Маскировка в колоннах», «Отгадай, чей голосок», «Три движения».

- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые команды; висы, подтягивания в висе; упоры

Развитие силовых способностей

3) Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии:

- Передвижение: по диагонали, противоходом, «змейкой».
- Ходьба приставными шагами по бревну на высоте до 1м.
- Перелезание через: гимнастического коня; препятствие;
- Лазание по наклонной скамейке: в упоре лежа, подтягиваясь руками;
- Лазание по канату в три приема.
- Опорный прыжок на горку матов.
- Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
- Подвижные игры:

«Аисты», «Лисы и куры», «Посадка картофеля», «Резиночка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

«Веревочка под ногами», «Не ошибись!», «Прокати быстрее мяч», Эстафеты.

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры

1) Подвижные игры:

«Белые медведи»,	«Заяц, сторож,	«Мышеловка»,	«Прыжки по полосам»,
«Вол во рву»,	Жучка»,	«Наступление»,	«Пустое место»,
«Вызов номеров»,	«К своим флажкам»,	«Невод»,	«Разведчики и часовые»,
«Зайцы в огороде»,	«Космонавты»,	«Парашютисты»,	«Удочка»,
«Западня»,	«Кто дальше бросит»,	«Паровозики»,	«Через кочки и пенечки»,
«Защита	«Кто обгонит»,	«Попади в мяч»,	«Эстафета зверей»,
укреплений»,	«Кузнечики»,	«Прыгуны и	Эстафета «Веревочка под
«Заяц без логова»,	«Метко в цель»,	пятнашки»,	ногами».

Уметь играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метанием

Развитие скоростно-силовых способностей

2) Подвижные игры на основе баскетбола:

- Ловля и передача мяча на месте: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ловля и передача мяча в движении: двумя руками от груди; в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ведение на месте: правой (левой) рукой; с низким (со средним, с высоким) отскоком;
- Ведение в движении: правой (левой) рукой: шагом, бегом; с изменением направления, скорости.
- Броски: в кольцо (щит); двумя руками от груди;
- Тактические действия в защите и нападении.
- Подвижные игры:

«Борьба за мяч»,	«Мяч соседу»,	«Подвижная цель»,
«Гонка мячей по кругу»,	«Не дай мяч водящему»,	«Попади в цель»,
«Играй, играй, мяч не давай»,	«Обгони мяч»,	«Салки с мячом»,
«Мяч - ловцу»,	«Овладей мячом»,	«Снайперы»,
«Мяч - среднему»,	«Передал - садись»,	«Школа мяча»,
«Мяч ловцу»,	«Перестрелка»,	мини-баскетбол.

- Эстафеты с мячами.

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

Развитие координационных способностей

<u>11-12 лет</u>

Легкая атлетика

1) Бег – спринтерский, эстафетный:

- До 10-15, 15-30м с высокого старта; 30-40, 40-50, 50-60м с ускорением; по дистанции; 60м на результат; 3 х 50м.
- В равномерном темпе; 1000м.
- Старты из различных положений; стартовый разгон; финиширование.
- Встречная, круговая, линейная эстафета.
- Подвижные игры: «Бег с флажками», «Разведчики и часовые», «Салки», «Салки маршем».

Уметь бегать: 60м с максимальной скоростью; 1000м.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого/теннисного мяча. Упражнения:

- Переход через планку.
- Подбор разбега, отталкивание, приземление.
- Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- Прыжок в длину: с 7-9 шагов разбега.

- Прыжок в высоту с 5-7, 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»: подбор разбега и отталкивание; отталкивание, переход планки; приземление.

- Метание: с 3-5, 5-6, 8-10м в горизонтальную (вертикальную) цель; на дальность; на заданное расстояние.

- Подвижные игры:

«Круговая эстафета», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Невод», «Попади в мяч».

Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную (вертикальную) цель и на дальность.

Развитие скоростно-силовых качеств

3) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий:

- 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20мин равномерный; в (под) гору; 2км по пересеченной местности; по разному грунту; по песку; 2000м.

- Чередование: бега с ходьбой.

- Преодоление препятствий.

- Подвижные игры:

«Бег с флажками», «Лапта», «Паровозики», «Пятнашки маршем», «Вызов номера», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Разведчики и часовые», «Команда быстроногих», «Невод», «Посадка картошки», «Через кочки и пенечки».

Уметь: бегать до 20 мин в равномерном темпе.

Развитие выносливости.

4) Висы. Упражнения:

- Согнувшись; лёжа; прогнувшись, сед ноги врозь - муж.; смешанные, присев - жен.; выполнение на технику.

- Подтягивания в висе.

- Подъем переворотом в упор.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

- Подвижные игры:

«Веревочка под ногами», «Запрещенное движение», «Прыжок за прыжком», «Светофор», «Фигуры».

Уметь выполнять: комбинацию из разученных элементов; строевые упражнения; висы.

Развитие силовых способностей.

5) Опорный прыжок. Упражнения:

- Вскок в упор присев.

- Соскок прогнувшись.

- Прыжок ноги врозь: козел в ширину, высота 100-110см.

- Перестроение из колонны по 2 (по 4) в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 человек в движении.

- Подвижные игры: «Кто обгонит?», «Прыгуны и пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

Уметь выполнять: опорный прыжок; строевые упражнения.

Развитие силовых способностей.

6) Акробатика:

- Кувырок: вперед; назад; 2 вперед слитно.

- Стойка на лопатках.

- «Мост» с помощью из положения стоя.

- Строевой шаг; повороты на месте, в движении.

- Лазание по канату: в 2, 3 приема; в 3 приема на расстояние.

- Подвижные игры: «Два лагеря», «Смена капитана», «Бездомный заяц», «Челнок».

Уметь выполнять: кувырки, стойку на лопатках; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.

Развитие координационных способностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, 23.01.26 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

Спортивные игры

1) Волейбол:

- Стойка; передвижения в стойке.
- Прием мяча снизу двумя руками: над собой; над собой и на сетку; в парах через зону; в парах, тройках через сетку; в парах в одной зоне; после подачи.
- Передача мяча двумя руками сверху: вперед; над собой и вперед; на месте и после передачи вперед; в парах; в парах через зону; в парах в одной зоне; в парах и тройках через сетку.
- Тактика свободного нападения.
- Нижняя прямая подача: с 3-6м; в заданную зону.
- Прямой нападающий удар; после подбрасывания мяча партнером.
- Позиционное нападение: 6-0.
- Комбинация из разученных элементов передвижений: перемещения в стойке, остановки, ускорения.
- Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», мини-волейбол.
- Эстафета: с элементами волейбола; встречная; линейная.

Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.

2) Баскетбол:

- Стойка, передвижения игрока, выбивание, вырывание мяча.
- Остановка: прыжком; двумя шагами.
- Ведение мяча на месте: с разной высотой отскока; правой (левой) рукой; в высокой стойке; в средней стойке; в низкой стойке; с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча в движении: шагом; с изменением скорости; с изменением скорости и высоты отскока; с изменением направления; с пассивным сопротивлением защитника.
- Ловля мяча двумя руками от груди на месте: в парах, в парах с шагом, в тройках, в круге, в квадрате.
- Бросок двумя руками от головы: после ловли мяча; от головы в движении; снизу в движении; снизу в движении после ловли мяча.
- Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.
- Бросок одной рукой от плеча: на месте; с места со средней дистанции; в движении после ловли мяча; в движении после ведения мяча; после остановки.
- Передача мяча двумя руками: от груди в движении; от груди в парах с пассивным сопротивлением.
- Передача мяча одной рукой от плеча: на месте; в движении.
- Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.
- Сочетание приемов: ведение - остановка – бросок; ведение – передача – бросок.
- Позиционное нападении: 5:0, без изменения позиции игроков; через скрестный выход; через заслон.
- Нападение быстрым прорывом: 2 х 1.
- Перехват мяча.
- Взаимодействия двух игроков; через заслон.
- Игра: 2 х 2, 3 х 3.
- Подвижные игры: мини-баскетбол,

Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.

Развитие координационных качеств.

<u>13-14 лет</u>

Легкая атлетика

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С высокого старта: 20-40м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- С низкого старта: 30-40м.
- Но дистанции: 50-60, 70-80 м; 60м на результат.
- Эстафетный.
Челночный: 3 х 10.
- Стартовый разгон, финиширование.
- Встречные, линейные эстафеты.
Уметь бегать 60м с максимальной скоростью: просто бегать; с низкого старта.
Развитие скоростных качеств.
2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:
- Прыжок в длину способом «согнув ноги»: с 9-11, 11-13 беговых шагов; на результат.
- Прыжок в высоту: с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».
- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.
- Метание: на дальность; на заданное расстояние; 150г с 3-5, 5-6 шагов на дальность; на результат.
Уметь: прыгать в длину с разбега и с 13-15 беговых шагов; прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность и на дальность с разбега.
Развитие скоростно-силовых качеств.
3) Бег на средние дистанции:
- 1500м - жен.; 2000м – муж..
- Подвижные игры: «Лапта».
Уметь: пробегать 1500м - жен.; 2000м – муж.
4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:
- 15, 16, 17, 18, 19, 20мин; 2, 3км.
- Преодоление препятствий: горизонтальных; вертикальных; вертикальных нашагиванием, прыжком, напрыгиванием.
Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин.
Развитие выносливости.

Гимнастика

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:
- Выполнение команд
«Полный шаг!»; «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Прямо!».
- Повороты: направо, налево в движении.
- Висы: подтягивания;
муж. подъем переворотом в упор - передвижение и толчком двумя руками;
жен. махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.
- Эстафеты.
Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.
Развитие силовых способностей.
2) Опорный прыжок:
- Способом «согнув ноги» - муж.; способом «ноги врозь» - жен.; боком с поворотом на 90°.
- Эстафеты.
Уметь выполнять опорный прыжок.
Развитие скоростно-силовых способностей.
3) Акробатика. Лазание. Упражнения:
- Кувырок: назад в полушпагат; назад и вперед.
муж. - вперед в стойку на лопатках, назад в стойку ноги врозь; длинный кувырок.
- Мост: жен. - из положения стоя без помощи; и поворот в упор на одном колене.
- Лазание: по канату в 2, 3, 2-3 приема; по шесту в 2-3 приема.
- Эстафеты.
Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в 2 приема.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Развитие силовых способностей.

Спортивные игры

1) Волейбол. Упражнения:
- Стойки, передвижения игрока.
- Передача в тройках после перемещения.
- Передача над собой: во встречных колоннах; во встречных колоннах через сетку.
- Передача сверху двумя руками в парах: через сетку.
- Отбивание кулаком через сетку.
- Прием снизу двумя руками: после подачи.
- Подача: нижняя прямая; прием.
- Нападающий удар: после подбрасывания партнером; после передачи; в тройках через сетку.
- Комбинации: прием - передача-удар.
- Тактика: свободного нападения.
- Эстафеты.
- Игровые задания на укороченной площадке.
- Игра по упрощенным правилам.

Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

2) Баскетбол. Упражнения:
- Передвижения; повороты с мячом; остановка прыжком.
- Передача на месте двумя руками от груди.
- Передача на месте одной рукой от плеча.
- Передача на месте с пассивным сопротивлением защитника: в движении различным способом; двумя руками от груди и с отскоком; двумя руками от груди в движении парами и с сопротивлением; одной рукой от плеча; одной рукой от плеча в движении в парах, тройках и с сопротивлением.
- Передача в тройках со сменой места.
- Ведение на месте: со средней высотой отскока; с сопротивлением.
- Ведение в движении: с низкой высотой отскока; со средней высотой отскока и изменением направления; с сопротивлением.
- Бросок с места двумя руками: от головы; от головы с сопротивлением.
- Бросок в движении двумя руками: снизу; от головы; от головы с места с сопротивлением.
- Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением: с места; в движении.
- Штрафной бросок.
- Личная защита.
- Взаимодействие игроков: двух через заслон; в защите и нападении через заслон.
- Сочетание приемов: передвижение – остановка; ведение – передача – бросок; ведение – передач - бросок с сопротивлением.
- Позиционное нападение: с изменением позиций; со сменой места.
- Быстрый прорыв: 2 х 1.
- Игровые задания: 2 х 2, 3 х 3, 2 х 1, 3 х 1, 3 х 2, 4 х 4, 4 х 2.
- Учебная игра.

Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.

Развитие координационных способностей.

15-16 лет

Легкая атлетика

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:
- С низкого старта: 30-40м.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- На дистанции: муж. - 70-90м, жен. – 70-80м; 60, 100м на результат.
- Эстафетный, челночный.
- Стартовый разгон, финиширование.

Уметь бегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом: «согнув ноги»; «прогнувшись»; на результат.
- Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом: «перешагивание».
- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.
- Метание 5-6 шагов: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Бег на средние дистанции:

- 1500м - жен.; 2000м – муж.
- Подвижные игры: «Лапта».

Уметь: пробегать 1500м - жен.; 2000м – муж.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:

- муж. - 20, 22, 23мин, жен. – 15, 16, 17, 18, 19мин; муж. - 3км, жен. – 2км на результат; в гору; под гору.
- Преодоление препятствий: горизонтальных, вертикальных прыжком.
- Футбол.

Уметь: бегать в равномерном темпе муж. - 25мин, жен. – 20мин; преодолевать препятствия.

Развитие выносливости.

Гимнастика

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.
- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 4, 8.
- Повороты в движении.
- Висы: муж. - подтягивания; согнувшись; прогнувшись; жен. толчком двух ног – углом.
- Муж. - угол в упоре.
- Подъем переворотом: муж. - силой; жен. – махом; жен. толчком ног - в упор на верхнюю жердь.
- Жен. - равновесие на верхней жерди, упор присев на одной ноге; выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые приемы; муж. - элементы на перекладине; жен. - элементы на брусьях.

Развитие силовых способностей.

2) Опорный прыжок. Упражнения:

- Прыжок: муж. - ноги врозь и через коня; жен. – боком, через козла, углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.
- Лазание по канату: в 2 приема; муж. - в 2 приема без помощи рук и на скорость.
- Эстафеты.

Уметь: выполнять опорный прыжок; лазать по канату в 2 приема.

Развитие скоростно-силовых способностей.

3) Акробатика. Упражнения:

Муж.:

- Из упора присев стойка на руках и голове; равновесие на одной руке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- Кувырок: длинный с 3 шагов разбега; длинный через препятствие в 90см; назад из стойки на руках.

- Комбинация из разученных элементов: длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед.

Жен.:

- Кувырок: назад; назад в полушпагат; длинный.
- Мост: из положения стоя (без помощи); и поворот в упор на одном колене.
- Сед углом.
- Стойка: на лопатках; на руках (с помощью); на коленях и наклон назад.

Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации из 5 элементов.

Развитие координационных способностей.

Спортивные игры

1) Волейбол. Упражнения:

- Комбинации из передвижений и остановок.
- Верхняя передача в парах, в тройках: с шагом; в шеренгах со сменой места; в прыжке; в прыжке через зону; в прыжке через сетку.
- Прием двумя руками: снизу; снизу в группе.
- Нападающий удар: прямой через сетку; при встречных передачах.
- Нападение: позиционное; через 2-ю, 3-ю, 4-ю зону.
- Блокирование: одиночное; групповое.
- Подача: нижняя прямая; прием; прием мяча, отраженного сеткой.
- Игровые задания на укороченной площадке.
- Учебная игра.

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Развитие координационных способностей.

2) Баскетбол. Упражнения:

- Совершенствование передвижений и остановок игрока.
- Ведение мяча с сопротивлением.
- Передача различными способами: на месте; в движении; в движении с сопротивлением; в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
- Бросок: в движении одной рукой от плеча; в прыжке со средней дистанции; штрафной.
- Быстрый прорыв: 2 х 1, 3 х 2.
- Зонная защита: 2 х 3, 3 х 2, 2 х 1 х 2, 2 х 7 х 2.
- Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.
- Взаимодействие 2-х, 3-х игроков: в нападении; защите «заслон»; в нападении «малая восьмерка»; двух через заслон; в защите и нападении через заслон.
- Позиционное нападение: со сменой места; и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 3 х 2, 4 х 3.
- Нападение: через заслон; против зонной защиты; быстрым прорывом.
- Сочетание приемов: ведения и броска; ведения, передачи, броска.
- Учебная игра.

Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Развитие скоростных качеств.

<u>17 лет и старше</u>

Легкая атлетика

1) Спринтерский бег. Упражнения:

1) Бег спринтерский, эстафетный. Упражнения:

- С низкого старта: 30-40м.
- На дистанции: 70-90м; 100м на результат.
- Эстафетный, челночный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- Стартовый разгон, финиширование.

Уметь бегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.

Развитие скоростных качеств.

2) Прыжок. Метание малого мяча. Упражнения:

- Прыжок в длину: с 11-13 беговых шагов способом; многоскоки;
- Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.
- Подбор разбега, отталкивание, фаза полета, переход планки.
- Метание: на дальность; на результат.

Уметь: прыгать с 13-15 беговых шагов; метать из различных положений на дальность и в цель.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3) Бег на средние дистанции:

- 1500м - жен.; 2000м – муж.
- Подвижные игры: «Лапта».

Уметь: пробегать 1500м - жен.; 2000м – муж.

4) Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения:

- муж. - 20, 24, 26, 28мин, жен. – 15, 16, 17, 18, 19мин; муж. - 3км, жен. – 2км на результат; в гору; под гору.
- Преодоление препятствий: горизонтальных, вертикальных прыжком.
- Футбол.

Уметь: бегать в равномерном темпе муж. - 25мин, жен. – 20мин; преодолевать препятствия во время кросса.

Развитие выносливости.

Гимнастика

1) Висы. Строевые упражнения. Упражнения:

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.
- Перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 2, 4, 8.
- Повороты в движении.
- Висы: муж. - подтягивания; согнувшись; прогнувшись; жен. толчком двух ног – углом.
- Муж. - угол в упоре.
- Подъем переворотом: муж. - силой; жен. – махом; жен. толчком ног - в упор на верхнюю жердь.
- Жен. - равновесие на верхней жерди, упор присев на одной ноге; выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
- Эстафеты.

Уметь выполнять: строевые приемы; муж. - элементы на перекладине; жен. - элементы на брусьях.

Развитие силовых способностей.

2) Опорный прыжок. Упражнения:

- Прыжок: муж. - через коня; жен. – боком, через козла, углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.
- Эстафеты.

Уметь: выполнять опорный прыжок.

Развитие скоростно-силовых способностей.

3) Акробатика. Упражнения:

Муж.:

- Кувырок: длинный вперёд.
- Комбинация из разученных элементов: кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.
- Стойка: на голове; на голове и руках; на руках;
- Поворот боком.

Жен.:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

- Комбинации: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад; длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад;

- Стойка: на руках с помощью; на коленях, наклон назад.

- Прыжок: через козла; углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации.

Развитие координационных способностей.

Спортивные игры

1) Волейбол. Упражнения:

- Верхняя передача мяча в парах, тройках.
- Нижняя прямая подача и нижний прием.
- Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием.
- Верхняя прямая подача и нижний прием.
- Нападающий удар: прямой; прямой в тройках; прямой из 2-й, 3-й, 4-й зоны;
- Позиционное нападение со сменой места.
- Блокирование: одиночное; групповое.
- Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- Учебная игра.

Уметь: выполнять тактико-технические действия.

Развитие координационных способностей.

2) Баскетбол. Упражнения:

- Совершенствование перемещений и остановок.
- Ведение с сопротивлением.
- Передача в движении различными способами: со сменой места; со сменой места, с сопротивлением;
- Бросок в прыжке: со средней дистанции; со средней дистанции с сопротивлением; со средней дистанции с сопротивлением после ловли; с дальней дистанции; с дальней дистанции с сопротивлением; полукрюком в движении.
- Быстрый прорыв: 2 х 1.
- Нападение против: зонной защиты 2 х 1 х 2; 1 х 3 х 1; 2 х 3; личной защиты; через центрового.
- Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.
- Добивание.
- Сочетание приемов: ведение, бросок; ведение, передача, бросок; передача, ведение, бросок.
- Учебная игра.

Уметь: выполнять тактико-технические действия.

Развитие скоростных качеств.

2.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты.

Бег с низкого старта на 15-30м. Бег на скорость на 40,60,100м. Бег на месте с похлопываниями ладонями о бедра в максимально быстром темпе. Бег на месте в быстром темпе с упором руками на гимнастическую стенку. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками и переходом на другие упражнения.

Бег с ускорением по сигналу, бег из различных исходных положений /боевой стойки, из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега и др./

Эстафеты: встречные, с препятствиями, с прыжками и др. Метание теннисных мячей, броски гандбольных мячей, метание гранат и других предметов на дальность.

Ходьба с круговыми движениями рук в темпе, вдвое превышающий темп ходьбы. Быстрое ведение мяча /волейбольного, баскетбольного, футбольного/ одной рукой. Быстрая передача мяча

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

в парах /стоя, сидя/. Различные упражнения, выполняемые в игровой форме, требующие быстрых ответных действий. Соревнования на скорость передвижения в боевой стойке. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Сдвоенные, строенные уколы /удары/ на мишени /чучелах/. Выполнение уколов на мишень без выпада, с выпадом, с шагом и выпадом на скорость.

Упражнения для развития координации. [1]

Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза. Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут. "Жонглер". Взяв в каждую руку по теннисному мячу, подкидывать и ловить их попеременно, то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала. Затем - то же самое упражнение делает другая рука. Усложнить предыдущее упражнение: правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот. Чтобы развить устойчивость тела, обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая рука.

Кувырки вперед. Кувырки вперед с прыжком вверх. Кувырки назад. Кувырки назад с прыжком вверх (с поворотом на 180°).

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения для развития ловкости.

Жонглирование теннисными мячами и другими малыми предметами. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Броски баскетбольного мяча с поворотами, ведение мяча с обходом партнера, маневрирование с мячом. Метание малых мячей в подвижную и неподвижную цели. Различные упражнения в равновесии – ходьба с закрытыми глазами, ходьба на уменьшенной площади опоры /перевернутая гимнастическая скамейка/, ходьба в боевой стойке на уменьшенной площади опоры.

Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения в маневрировании с партнером, различные передвижения и нанесения уколов в мишень по сигналу тренера-преподавателя. Упражнения в перемене позиций - на месте и в сочетании с передвижением в боевой стойке. Уколы в мишень на точность попадания из разных положений. /позиций/, на разных дистанциях. Соревнования на точность поражения мишени. Бой с тенью.

Перетаскивание предметов, переступание через предметы. Бег с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола /гимнастическую скамейку, гимнастическую стенку/, в упоре лежа – руки на полу, ноги на скамейку и т.п. Из упора лежа отталкивания от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах, приседание с отягощением. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах.

Броски набивного мяча /2-5 кг./ одной и двумя руками из различных положений, в разных направлениях.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп / туловища, шеи, рук, ног/ без и с предметами.

Упражнения со штангой / небольшой вес/ - повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке – подтягивание на руках, поднимание ног до угла 30,90 градусов и др.

Передвижения в боевой стойке с отягощением – со штангой на плечах, переноской партнера, глубокие приседания в боевой стойке с выпрыгиваниями вверх и возвращением в боевую стойку, выпады и возвращения из них в боевую стойку.

Упражнения для развития выносливости.

[1]Источник: http://www.travelsports.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dvizhenij/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Бег по пересеченной местности до 2 км, марш- броски до 6-8 км.

Туристические походы/однодневные и многодневные/.

Ходьба на лыжах до 10-15 км. Плавание различными способами до 200-300 м. Выполнение специальных фехтовальных упражнений с короткими паузами отдыха. Учебные и вольные бои с короткими перерывами между боями.

Упражнения для развития гибкости

Наиболее благоприятное время для развития гибкости – это младший школьный возраст.

Различные маховые движения ногами / в сагиттальной, фронтальной плоскости/Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходящих положений /стоя, сидя/. Вращения и круговые движения туловищем. Мост через стойку на руках, из положения лежа, наклоном назад. Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые покачивания в выпаде. Полушпагат, шпагат.

Упражнения на расслабление.

Прыжки на месте с расслабленными руками. Бег трусцой с расслаблением рук и плечевого пояса. Размахивания свободно опущенными руками за счет поворотов туловища и полуприседов. Встряхивание кистями рук в различных исходных положениях. Из положения руки вверх – поочередно расслабить мышцы пальцев, кистей рук, предплечья, плеча, шеи /голова наклоняется вперед/, мышц спины, ног /полный присед, спина круглая, голова опущена/. Чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

2.2.4. Техническая, тактическая подготовка (ТТП)

Фехтование

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

Держание оружия. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие, боевая стойка, стойка «ВОЛЬНО». Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед и назад. Полувыпад. Переход из одного положения в другое.

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.

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.

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

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

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

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-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

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

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

Баскетбол

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

Остановки. Резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

Техника владения мячом. Ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча. Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Техника нападения. Владение мячом. Держание мяча. Ловля и передача мяча стоя на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча. Ведение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, **23.01.26** 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

мяча с высоким отскоком на месте, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Сочетание приемов: передача-ведение-бросок.

Волейбол

• Разбег – 3–4 шага – увязывается по времени с передачей на удар;
• прыжок;
• «зависание» в воздухе – удар.

Приземление и включение в продолжение розыгрыша мяча.

Можно увидеть различные варианты исполнения нападающего удара:

• разбег на удар идёт не по прямой линии, а по какой-то кривой;
• прыжок выполняется в сторону от линии разбега;
• удар выполняется прямо по ходу разбега или с переводом мяча влево/вправо;
• нападающий удар может быть силовым или «контролируемым».

Техника волейбола включает:

• стойки и перемещения по площадке,
• подача,
• передача меча для нападающего удара,
• нападающий удар,
• прием мяча,
• блок.

Высокая стойка игрока должна быть следующей:

• стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30см друг от друга;
• ноги слегка согнуты в коленях;
• руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

• ноги значительно согнуты;
• ступни параллельны или одна впереди другой;
• туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

• ходьба приставным и скрестным шагом;
• бег – рывок;
• скачок;
• прыжок;

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

В качестве примеров можно предложить:

• Ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево.

• Бег – те же упражнения.

• Рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

Упражнение 1. Бег на месте (ритм задает тренер-преподаватель);

Упражнение 2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь –ноги вместе: (частота максимальная);

Упражнение 4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь.

Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

Упражнение 5. Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Упражнение 6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);

Упражнение 7. Обводка стоек и т.д.

Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами.

Верхняя прямая подача в опоре.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может послать мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Подводящие упражнения.

Упражнение 1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

Упражнение 2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

Упражнение 3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

Упражнение 4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Обучение:

Упражнение 1. подача в стену с расстояния 6-9 м;

Упражнение 2. подача в парах (игроки на боковых линиях);

Упражнение 3. подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;

Упражнение 4. подача в пределы площадки из-за лицевой линии;

Упражнение 5. подача в правую, левую половину площадки;

Упражнение 6. подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;

Упражнение 7. подача на точность в зоны 1,6,5.

Ошибки.

Наиболее часто встречаются ошибки:

• подброс мяча не оптимален по высоте;

• не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);

• не точен удар по мячу (сверху, с боку);

• незначительна скорость бьющей руки;

• удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Передача.

Подводящие упражнения для обучения:

Упражнение 1. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

Упражнение 2. Бросить мяч в пол и после одного отскока поймать мяч в положении для передачи сверху.

Упражнение 3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

Упражнение 4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

Упражнение 5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Обучение:

Упражнение 1. В стойке имитация передачи.

Упражнение 2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Упражнение 3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

Упражнение 4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

Упражнение 5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).

Упражнение 6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

Упражнение 7. Упр.6, но наброс неточный.

Упражнение 8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

Упражнение 9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

Упражнение 10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

Упражнение 11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

Упражнение 12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

Упражнение 13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер-преподаватель) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

Упражнение 14. Упр.13, передача через сетку.

Упражнение 15. Упр.13, с использованием эстафет.

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

• разбега;
• прыжка;
• удара по мячу;
• приземление.

Подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны бытьнаправлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

Упражнение 1. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и и приставить другую ногу.

Упражнение 2. Прыжок вверх с места с махом руками.

Упражнение 3. Прыжок вверх с одного шага.

Упражнение 4. То же с двух шагов.

Упражнение 5. То же с трех шагов.

Упражнение 6. Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.

Упражнение 7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.

Упражнение 8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.

Упражнение 9. Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

Обучение прямому нападающему удару.

Учитывая сложность этого технического приёма, обучение его проводить только расчлененным методом в такой последовательности:

• разбег (обратить внимание на постепенное увеличение скорости и на последний стопорящий шаг);
• прыжок с места вверх с махом и замахом рук;
• разбег – прыжок;
• выполнение нападающего удара в опоре;
• выполнение нападающего удара в прыжке;
• выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку;
• выполнение нападающего удара с передачи партнера.

Приём мяча.

Приём мяча снизу двумя руками: над собой; над собой и на сетку; в парах через зону; в парах, тройках через сетку; в парах в одной зоне; после подачи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Блок.

Упражнение 1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

Упражнение 2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

Упражнение 4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

Упражнение 5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

Мини-футбол

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого тренера-преподавателя в игровом виде спорта научить обучающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитей технико-тактических действий игроков.

Упр. №1 «Квадрат» 4 х 2 – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным.

Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности обучающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 «Треугольник 3 х 1» - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 «Шестиугольник» 6х2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Схема упр. №1, № 3, №2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях, приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер-преподаватель, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр. №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контор атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции, овладение техникой бега. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег с этапами до 20 м. Медленный бег до 1 мин. Прыжки в длину.

Гимнастика

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые упражнения. Круговые упражнения. Пружинящие упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Шаги: на полупальцах; мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (приставной); скрестный; скользящий; перекатный; широкий; галопа; польки; вальсовый; «веревочка»; переменный русский.

Бег: на полупальцах; высокий; пружинящий; выбрасывание прямых ног вперед; с захлестом.

Наклоны:

стоя: вперед; в стороны (на двух ногах); в стороны (на одной ноге); назад (на двух ногах); назад (на одной ноге).

на коленях: вперед; в стороны; назад.

Подскоки и прыжки:

с двух ног с места: выпрямившись; из приседа; «кенгуру»; «лягушка».

Упражнения в равновесии:

стойка на носках; равновесие в полуприседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге; равновесие на полупальцах.

Стойки:

на лопатках; на руках (с помощью); на коленях и наклон назад.

2.2.5. Контрольные испытания

Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных обучающихся, так и целых групп; провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании; вести в значительной степени объективный контроль за тренировками как

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

отдельных: спортсменов, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня освоения Программы:

№п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17 и свыше	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
			17 и свыше	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
			11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17 и свыше	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и менее	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше	650 и менее	750-950	1050 и выше
			11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17 и свыше	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя и стоя, см	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
			11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	6-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17 и свыше	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой	8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, 23.01.26 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

		перекладине из виса, на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
			11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	13-15	16
			16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17 и свыше	5	9-10	12	6	13-15	18

2.2.6. Методические указания по организации контрольных испытаний

Для проведения контрольных испытаний выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебно-тренировочного года, на наиболее ответственных этапах подготовки.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности.

Перед тестированием обучающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжения мышц, излишняя усталость) вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Контрольные упражнения (тесты) по ОФП:

Тест 1. Скорость. Бег 30 м, с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.;

Тест 2. Координация. Челночный бег 3 х 10 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два предмета. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному предмету. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут предмет на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым предметом и также кладут его за линию финиша. Бросать предметы запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания предмета пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Скоростно-силовые. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Выносливость. Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

одновременно участвуют несколько человек или вся группа, но не более 10 человек. Можно вести подсчет количества кругов или метров.

Тест 5. Гибкость. Наклоны вперед из положения сидя и стоя.

При выполнении испытания теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течении 2 секунд.

Из положения стоя на гимнастической скамье ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже знаком « + ». Ладони двигаются вдоль линейки измерения.

Тест 6. Сила. Подтягивание на перекладине: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отражаются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

2.2.7. Контрольные соревнования

Обучающиеся регулярно должны участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке и многоборьям. Такие соревнования проводятся на занятиях, а также могут проводиться на городском уровне. Число соревнований зависит от индивидуальных особенностей обучающихся. При недостаточной технической подготовленности, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости, необходимо чтобы обучающийся участвовал в соревнованиях реже. И наоборот, при отличной технической подготовленности, быстроты восстановлении и уравновешенной нервной системе обучающийся может участвовать в соревнованиях чаще.

Контрольные соревнования целесообразно проводить по сезонам: в октябре, феврале, марте-мае и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря летом (при наличии).

III Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-тренировочная работа должна проводиться на основе данной программы. В программе предусмотрено изучение основ нескольких видов спорта. Тренер-преподаватель может выбрать для изучения все предложенные виды, а может исключить любой вид спорта, в зависимости от материально-технического оснащения. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом, регламентирующим учебгно-тренировочную, воспитательную работу и выполнение нормативов по физической подготовке.

Возможные формы обучения – очная, дистанционная.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесный	Наглядный	Практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстрации и диаграмм, показ тренером-преподавателем приемов использования	Тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное незначительное повышение нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, и способствует повышению интереса к занятиям спортом.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке и медицинском контроле.

Программа включает в себя разделы, освещающие:

- теоретическую;
- физическую;
- технико-тактическую деятельность.

Рабочий материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки фехтовальщиков в соответствии с объемом учебных часов, планируемых на данном этапе обучения, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, теоретической и физической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе в спортивные группы могут приниматься дети в возрасте семи лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и фехтованием с разрешения врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и фехтованием;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития;
- овладение основными техническими приемами фехтования.

Этот этап работы, продолжительностью до года, должен характеризоваться стабильностью состава обучающихся и высокой посещаемостью занятий. Не должны остаться без внимания тренера-преподавателя динамика роста показателей развития физических качеств, обучающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

Программа разработана по темам:

- теоретическая подготовка;
- ОФП;
- СФП;
- ТТМ.

Все учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

подготовительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревание и подведение к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах:

1. Упражнения общей разминки;
2. Упражнения специальной разминки.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитание физических качеств:

1. Упражнения на быстроту и ловкость;
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств;
3. Технико-тактические упражнения;
4. Тренировка или упражнения на выносливость;

В заключительной части тренировки проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов учебно-тренировочного занятия:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата;
2. Дыхательные упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, **23.01.26** 14:39 (MSK) Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67
Кравченко Валентина Владимировна, Директор

Теоретическая часть реализуется в ходе практического занятия, отдельно часы для теоретического занятия не предусмотрены (см. раздел 2).

3.2. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в отдельно стоящем здании многофункционального спортивного зала, который оснащен необходимым инвентарем и оборудованием для обучения фехтованию и основам других видов спорта:

Спортивный зал 1 этажа, площадью 273,2 кв м:

Тренажеры, фехтовальные дорожки, мишени, зеркала настенные, гимнастические стенки, электрофиксаторы для фехтования, дорожки фехтовальные токопроводящие, гимнастические скамейки, катушки-сматыватели, спортивное оружие, экипировка фехтовальщика.

Спортивный зал 2 эт. – площадь 511,8 кв м: баскетбольные щиты, волейбольная стойка и сетка, гимнастические стенки, гимнастические скамейки.

На каждом этаже имеются помещения для тренеров-преподавателей, бытовые помещения для мальчиков и девочек (раздевалки, душевые, санитарные узлы). На первом этаже расположена оборудованная инвентарная, для хранения фехтовального инвентаря.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Клинки	штук	22
2.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
3.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
4.	Стандартное тренировочное оружие	штук	10
5.	Стандартное электрооружие	штук	10
6.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
7.	Стеллаж для оружия	штук	2
8.	Фехтовальная дорожка	штук	4
9.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10.	Гимнастический коврик	штук	10
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Конусы спортивные	комплект	1
13.	Мяч баскетбольный	штук	1
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мяч теннисный	штук	10
16.	Мяч футбольный	штук	1
17.	Секундомер	штук	4
18.	Скакалка	штук	10
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Тиски	комплект	1

В процессе реализации программы выполняются санитарно-эпидемиологические требования к местам занятий. Требования к прочности материала, из которого изготовлены мишени, манекены. Выбор мест расположения фехтовальных дорожек в зале с необходимым расстоянием от стены во избежание травм.

Требования к экипировке фехтовальщика для практических занятий. Дополнительные средства для смягчения уколов, ударов: набочники, налокотники, жесткий нагрудник и др.

К занятиям допускаются обучающиеся, зачисленные в спортивную школу, прошедшие инструктаж по технике безопасности, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься спортом, имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения учебно-тренировочных занятий. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

Обучающийся должен переодеться, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.). Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием:

- запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.
- запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка;
- запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря;
- в помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;
- запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера-преподавателя;
- если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается;
- при проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки;
- к проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

3.3. Учебно-информационное обеспечение

3.3.1. Нормативно – правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

3.3.2. Используемая литература:

1. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича – М.: 2016 252 с.
2. Ляха В.И., Зданевича А.А. Физическая культура 1-11 классов: комплексная программа физического воспитания учащихся. - М.: Просвещение, 2011. – 171с
3. Программа (учебно-методическая) для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ. Г.Москва 1994.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
4. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. 1-4кл. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
6. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ, Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67

пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.

7. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физкультуры. 5-11кл. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.

8. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

9. Космина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 256с.

10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадем Пресс, 2003. – 303с.

11. Муравьёв В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 96с.

12. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.

13. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.

14. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманитарный изд-кий центр ВЛАДОС, 2003, - 160с.

15. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.

16. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

18. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А.В. Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов». Выпуск №13.

19. Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004 г.);

3.4. Кадровое обеспечение

Требования к образованию тренера-преподавателя в соответствии с профессиональным стандартом «тренер-преподаватель»:

среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

3.5. Интернет-ресурсы

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/ (Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

3) http://www.travelsports.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dvizhenij/

4) http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации)

Приложение к
дополнительной общеразвивающая программе
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «фехтование» от 29.08.2025

Календарный план-график

Учебно-тематический план-график

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Контрольные испытания	2	По назначению	Контрольные упражнения - тестирование	Зачет/не зачет
2	Октябрь, февраль, март, апрель, май	Контрольные соревнования	По 2 часа в месяц	По назначению	Контрольные соревнования (эстафеты)	
3	Май	Контрольные испытания	2	По назначению	Контрольные упражнения - тестирование	Зачет/не зачет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ФЕХТОВАНИЕ" ГОРОДА КАЛУГИ,
Кравченко Валентина Владимировна, Директор
23.01.26 14:39 (MSK)
Сертификат 2707FFB34AD09F96199C9401BDAB2D67