



УТВЕРЖДЕНО

Директор

АНО «Фехтовальный клуб «На  
острие»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

АНО «ФЕХТОВАЛЬНЫЙ КЛУБ «НА ОСТРИЕ»

Возраст учащихся: старше 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:

Бакиров Марат Масгутович,

Тренер-педагог дополнительного образования

Ханты-Мансийск

Год разработки 2023

## Содержание программы

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

1.2. Актуальность

1.3. Цели и задачи

1.4. Объем и сроки реализации программ

1.5. Уровни сложности реализации программ

1.6. Планируемые результаты обучения

1.7. Возраст обучающихся

1.8. Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3. Планируемые результаты

### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

5. Рабочие программы учебных модулей

6. Методический материал

7. Оценочные материалы

8. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фехтованию (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ.

### **1.2. Актуальность.**

Программа позволяет укрепить и развить физические данные и способности учащихся, их двигательные навыки. В процессе занятий формируются важные качества личности занимающегося: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность. При создании программы учитывались возрастные особенности развития в и современные потребности взрослого человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа АНО «Фехтовальный клуб «На острие» выстроена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196);

3. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи".

### **1.3. Цели и задачи:**

Цель программы: Формирование здоровой, гармонично развитой личности, путём приобщения к физической культуре.

Программа призвана решать следующие задачи:

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии в выбранного обучения и умению пользоваться ею в работе.

- Обучение выполнять движения одновременно с показом тренера, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).

- Обучение общефизическим упражнениям.
- Обучение работе в коллективе, взаимодействию с партнером.

Развивающие:

- Развитие координации,
- Развитие воображения,
- Развитие творческой инициативы обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитание спортивного интереса.
- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.
- Воспитание интереса к фехтованию.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Развитие коммуникативных навыков.

#### **1.4 Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, всего 144 академических часа.

#### **1.5. Уровни сложности реализации программы.**

Программа направлена на: создание условий для общеразвивающего физического развития; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фехтовании; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные принципы занятий:

1. Доступность обучения, от простого к сложному; от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося.
2. Наглядность – показ упражнений, комбинаций.
3. Регулярность занятий: повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.
4. Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

#### **1.6. Планируемые результаты обучения.**

Личностные результаты:



- Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.
- Разовьют координацию, гибкость, выносливость, силовые качества.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Приобретут опыт коллективной деятельности, научатся взаимодействовать с партнером.

Предметные результаты:

- Обучатся терминологии в фехтовании и умению пользоваться ею в работе.
- Обучатся выполнению движений одновременно с показом педагога.
- Овладеют техниками передвижений в фехтовании.
- Обучатся базовым элементам координационных упражнений.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: Получат опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные: Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные: Овладеют начальными формами познавательных, универсальных учебных действий (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

### **1.7. Возраст обучающихся и принципы формирования групп.**

В АНО «Фехтовальный клуб «На острие» принимаются девушки и юноши старше 18 лет, проявившие интерес к данной предметной области и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

### **1.8. Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Формы и режим занятий.

Программу реализует тренер-педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог физической культуры дополнительного образования».

Формы проведения занятий: обучающее занятие, репетиция, беседа, лекция, инструктаж, игра, соревнование.

Формы организации деятельности на занятии: фронтальная, коллективная, групповая.

## Материально-техническое обеспечение

Занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности. Освещение, соответствующее нормам СЭС, есть возможность для проветривания помещения.

Оборудование для проведения тренировочного процесса

- спортивный зал;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- спортивные конусы – 10 шт.;
- координационная лестница – 3 шт.
- мишени -10 шт.;
- тренировочные рапиры-4 шт.;

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы АНО  
«Фехтовальный клуб «На острие».

Учебный план группы старше 18 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Визуальный контроль Устный опрос
2	Общефизические упражнения	71	5	66	Визуальный контроль Тестовые упражнения Беседа
3	Специальные физические упражнения	71	10	61	Визуальный контроль Тестовые упражнения Беседа
4	Контрольно-переводные испытания	1	-	1	Практика, Выполнение контрольных занятий по окончании модуля
	ИТОГО	144	16	128	

## 3. Календарный учебный график

Степень обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
Группа любители	05.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

#### 4. Рабочие программы учебных модулей.

##### 1. Модуль «Общефизические упражнения»

Реализация этого модуля направлена на укрепление психического и физического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Цель модуля: создать условия гармоничному физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни, посредством занятия фехтованием.

Задачи модуля:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в фехтовании, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития фехтования в России и за рубежом;

развивающие:

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.).

##### Учебно-тематический план модуля «Общефизические упражнения».

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Визуальный контроль Устный опрос
2	Упражнения в равновесии для фехтования	34	2	32	Визуальный контроль Тестовые упражнения Беседа
3	Формирование навыка	23	2	21	Визуальный контроль



	правильной осанки в фехтовании				Тестовые упражнения Беседа
4	Контрольно-переводные испытания	13	-	13	Практика, Выполнение контрольных занятий по окончании модуля
	ИТОГО	71	5	66	

### **Содержание 1-го модуля:**

#### **Тема 1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу. Ознакомление с целями и задачами программы. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Предупреждение травматизма, причины, врачебный контроль. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Описание дисциплины «фехтование».

#### **Тема 2. Упражнения в равновесии для фехтования**

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед и вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую. Выполнение хлопков под ногой. Ходьба по гимнастической скамейке на середине. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

### **Тема 3. Формирование навыка правильной осанки в фехтовании**

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений лежа на спине. Разучивание исходных положений на животе. Разучивание исходных положений на боку. Разучивание исходных положений сидя на гимнастической скамейке. Разучивание исходных положений стоя. Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

### **Тема 4. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота в фехтовании.**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

## 2. Модуль «Специальные физические упражнения»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка.	71	10	61	Беседа. Обсуждение
	ИТОГО	71	10	61	

### Содержание 2-го модуля:

#### Тема 1. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при фехтовании.

Практика. Упражнения в равновесии для фехтования. Передвижения. Защиты 3, 4, 5. Нижние защиты. Атаки простые, с финтами, с действием на оружие. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

**Ожидаемые результаты освоения модульной программы и способы определения результативности**

**Обучающийся должен:**

В области знаний о физической культуре и фехтовании:

- характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины фехтования, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими одноклассниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

#### В спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;

- выполнять игровые задания, играть по правилам.

#### Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

#### Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;

- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

#### Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений в фехтовании;

- осуществлять соревновательную деятельность по фехтованию.



### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать с одноклассниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Оценочные материалы модульной программы**

### Способы определения результативности программы

Важным аспектом в изучении успешности реализации данной модульной программы «Фехтование» является отслеживание результатов. Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Диагностика эффективности программы осуществляется на основании:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением обучающихся, соблюдением ими правил личной гигиены;

- опросов;

- медицинского осмотра.

Анализ результатов освоения программы «Фехтование» осуществляется через:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы контроля – тестирование, зачёт, опрос, наблюдение, анкетирование, открытые уроки, соревнования. На таких мероприятиях виден профессиональный и личностный рост обучающихся, результат работы педагога.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Учебно – методическое обеспечение**

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации модульной программы «Фехтование» создан учебно-методический комплект.

Его содержание представлено следующими составляющими:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- сборник заданий и задач, способствующие быстрому освоению обучающимися конкретной темы программы;
- перечень игр и состязаний (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогам планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- раздаточный материал;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся.

#### **Комплект учебно-методических материалов способствует:**

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.



**Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используется комплект учебно-методических материалов:**

- методические пособия для педагогов (методические рекомендации, разработки, памятки);
- методические пособия для обучающихся (справочники, иллюстрированные альбомы, книги, словари терминов);
- методики по развитию коммуникативных способностей обучающихся;
- раздаточный материал по каждому разделу программы;
- методические разработки по проведению интеллектуальных, познавательных игр;
- сценарии конкурсных и развлекательных программ;

В педагогической деятельности используются следующие педагогические технологии: технология проблемного обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология личностно-ориентированного обучения.

#### **Организационно — методическое обеспечение**

Для эффективной реализации модульной программы «Фехтование» необходимы:

- разработка рекомендаций по проведению теоретических и практических занятий;
- разработка инструкций, памяток;
- разработка спортивных игр, программ соревнований;
- разработка дидактического, лекционного материала, контрольных тестов и тестовых заданий. Все дидактические материалы укомплектованы в соответствии с разделами и темами программы.

#### **Организация образовательного процесса**

Практическую значимость и технологичность данной модульной программы «Фехтование» обеспечивает учебно-тематический план, который состоит из двух блоков: инвариантного и вариативного. В течение года педагог может изменять учебно-тематический план в вариативной части, исходя из потребностей и интереса



обучающихся, личного опыта педагога. Целесообразно увеличивать или уменьшать объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Так же программой предусматриваются другие формы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская подготовка, участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, занятия – праздники, занятия - соревнования, занятия – собеседования с просмотром видеоматериала.

Усилению мотивации к занятиям, способствует привлечение обучающихся к судейству, руководству командой или подгруппой, подготовка и организация занятий, демонстрация упражнений.

Интерес к занятиям обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту обучающихся, тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых на начальном этапе обучения простейших двигательных умений и навыков. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). На занятиях используются игровой и соревновательный методы обучения.

При проведении теоретических занятий для обучающихся применяются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнёра и др.)

Различные формы и методы организации учебного процесса позволяют делать работу с занимающимися более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. В связи с этим у занимающихся появляется возможность проявлять свою активность и изобретательность, творческий и интеллектуальный потенциал, развивать эмоциональное восприятие.

Программой предусмотрены массовые мероприятия, которые обеспечивают здоровый, активный и содержательный отдых обучающихся.

## 5. Методические материалы

1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.
3. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
4. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. \_Вып.6. –2003.- С 97-103.
7. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
8. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
9. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
10. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.
11. Павлов А.И., Войтов В.Г.Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.
12. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия,2000. – 228 с.119

13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.

14. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. \_ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.



## 6. Оценочные и методические материалы.

Нормативы общей физической подготовки	Контрольные упражнения (тесты)	Старше 18 лет		
		5	4	3
Скорость	Бег 14 м (с)	3.4	3.5	3.6
	Бег 60 м (с)	8.2	8.4	8.4
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (с)	4.8	5.0	5.2
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	9	8	7
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24	23	22
Скоростно- силовые качества	прыжок в длину с места (см)	225	223	220
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (раз)	3	2	1

## **7. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://mari-el.gov.ru/minsport//> - Министерство спорта Республики Марий Эл
3. <http://www.rusfencing.ru//> - Федерация фехтования России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет