

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Морозов Антон Павлович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 04.09.2025 09:41:25  
Уникальный программный код:  
d548da8d7554525a6f496121953defd1cb6c4087

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Учебно-методического управления  
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«19» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМК  
проректор по учебной работе  
канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов

«19» мая 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)»  
(Фехтование)  
Б1.В.03

Направление подготовки  
49.03.04 Спорт

Наименование ОПОП  
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Квалификация выпускника  
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения  
очная

СОГЛАСОВАНО  
Декан тренерского факультета,  
канд. пед. наук., доцент  
А.В. Завьялов  
«19» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
(протокол №12,  
«24» апреля 2025 г.)  
Заведующий кафедрой,  
канд. пед. наук,  
доцент И.И. Зулаев  
«24» апреля 2025 г.

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Учебно-  
методического управления  
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

УТВЕРЖДЕНО  
Председатель УМК  
проректор по учебной работе  
канд. пед. наук, доцент А.П. Морозов

«19» мая 2025 г.

«19» мая 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)»  
(фехтование)  
Б1.В.03**

**Направление подготовки**  
49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**  
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в  
образовании»

**Квалификация выпускника**  
Тренер по виду спорта. Преподаватель

**Форма обучения**  
очная

СОГЛАСОВАНО  
Декан тренерского факультета,  
канд. пед. наук., доцент  
А.В. Завьялов  
«19» мая 2025 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры  
(протокол №12,  
«24» апреля 2025 г.)  
Заведующий кафедрой,  
канд. пед. наук,  
доцент И.И. Зулаев

«24» апреля 2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Манина Т.П., ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. д-р пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Чудаков А.В. канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине:

Формируемые компетенции	Соотнесенные профессиональные стандарты	Планируемые результаты обучения
УК-7		<p><b>УК-7.1. Знает</b> основные методы и средства, применяемые в фехтовании; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в фехтовании; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по фехтованию; основы организации здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2. Умеет</b> применять на практике средства и методы, используемые в фехтовании; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по фехтованию; использовать эффективные для фехтования методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по фехтованию, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.</p> <p><b>УК-7.3. Имеет опыт</b> использования основ методики тренировки в фехтовании; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами фехтования; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами фехтования; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.</p>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачет; в 2, 4, 6 семестры – зачет с оценкой (ОФП).

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися</b>	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>76</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<i>В том числе:</i>							
<i>Занятия семинарского типа:</i>							
Практические занятия	328	36	76	36	72	36	72
<b>Промежуточная аттестация:</b>							
<i>зачет</i>		+	+	+	+	+	+
<i>зачет с оценкой</i>			+		+		+
<b>Общая трудоемкость</b>							
<b>часы</b>	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>76</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>зачетные единицы</b>	-	-	-	-	-	-	-

## 4. Содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1	Совершенствование спортивно-технических навыков.	Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.
2	Развитие общих и специальных физических качеств.	Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.
3	Приобретение и совершенствование педагогических навыков.	Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

## 5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы	Всего часов
		ПЗ	
1.	Совершенствование спортивно-технических навыков.	146	146
2.	Развитие общих и специальных физических качеств.	90	90
3.	Приобретение и совершенствование педагогических навыков.	92	92
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>

## 6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

### 6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Бычков Ю. М. Тренер в уроке фехтования : монография / Ю. М. Бычков. - Москва : Физическая культура, 2006. - 169 с. : ил. - Библиогр.: с. 148-168. - ISBN 5-9746-0053-3 : б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	3	-
2.	Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98647.html">http://www.iprbookshop.ru/98647.html</a> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
3.	Мовшович, А. Д. Фехтование : дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки / А. Д. Мовшович, Ю. М. Бычков, Л. Г. Рыжкова. — Москва : Человек, 2015. — 56 с. — ISBN 978-5-906131-69-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/65587.html">http://www.iprbookshop.ru/65587.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
4.	Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру : методическое пособие / А. Д. Мовшович. — Москва : Академический Проект, 2011. — 122 с. — ISBN 978-5-8291-1320-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36622.html">http://www.iprbookshop.ru/36622.html</a>	1	-

	(дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
5.	Спортивное фехтование : учебник для институтов физической культуры / под ред. Д. А. Тышлера. - Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. - 385 с. : ил. - ISBN 5-89022-049-7 : 30000.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	12	-
6.	Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. — Москва : Академический Проект, 2010. — 142 с. — ISBN 978-5-8291-1212-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36621.html">http://www.iprbookshop.ru/36621.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. - Москва : Академический проект, 2007. - 152 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-0890-8 : 232.60. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	-
8.	Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. - Москва : Академический проект, 2007. - 180 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-0909-7 : 315.13. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	-
9.	Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. - Москва : Академический проект, 2010. - 133 с. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-1212-7 : 330.14. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	-
10.	Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка : методическое пособие / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. - Москва : Академический проект, 2010. - 183 с. : ил. - (Технологии спорта). - ISBN 978-5-8291-1221-9 : 360.15. - Текст (визуальный) : непосредственный.	5	-
11.	Тышлер, Д. А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. - Москва : Советский спорт, 1996. - 80 с. : ил. - ISBN 5-85009-454-7 : б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	3	-
12.	Тышлер, Е. Г. Терминология спортивного фехтования в тренировке и соревнованиях : монография / Е. Г. Тышлер. — Москва : Человек, Олимпия, 2012. — 176 с. — ISBN 978-5-903639-29-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/27611.html">http://www.iprbookshop.ru/27611.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

13.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 с. — ISBN 978-5-4487-0556-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/87582.html">http://www.iprbookshop.ru/87582.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
14.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
15.	Шаламова, О. В. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (фехтование) : учебное пособие / О. В. Шаламова, Э. А. Фактор ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 98-103. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <a href="http://lib.mgafk.ru">http://lib.mgafk.ru</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	1	-

## 6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00.	50	-
2.	Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка : учебно-методическое издание / А. Д. Мовшович. — Москва : Академический Проект, 2008. — 160 с. — ISBN 978-5-8291-1094-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36620.html">http://www.iprbookshop.ru/36620.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
3.	Мовшович, А. Д. Тренировка юных фехтовальщиков : монография (по материалам научных исследований) / А. Д. Мовшович. - Москва : Физическая культура, 2013. - 113 с. - Библиогр.: с.	1	-

	106-114. - ISBN 978-5-9746-0164-4 : 300.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.		
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457206">https://urait.ru/bcode/457206</a> (дата обращения: 26.11.2020).	1	-
5.	Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б. В. Турецкий. - Москва : Академический проект, 2007. - 430 с. - (Gaudeamus). - Библиогр.: с. 430-431. - ISBN 978-5-8291-0828-1 : 315.13. - Текст (визуальный) : непосредственный.	39	-
6.	Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. — Москва : Академический Проект, 2007. — 224 с. — ISBN 978-5-8291-0909-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36619.html">http://www.iprbookshop.ru/36619.html</a> (дата обращения: 02.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. - М., 2017. - 247 с.	50	-

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
10. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
14. Московская федерация фехтования <https://www.mosfencing.ru/>
15. Международная федерация фехтования <https://fie.org/>
16. Федерация фехтования России <http://rusfencing.ru/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### 8.1. Оборудование и спортивный инвентарь специализированного зала

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
2.	Зеркало настенное	штук	комплект
3.	Катушка-сmyватель	штук	4
4.	Клинки	штук	8
5.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	4
6.	Секундомер	штук	1
7.	Скакалка	штук	4
8.	Скамья гимнастическая	штук	3
9.	Стандартное тренировочное оружие	штук	8
10.	Стандартное электрооружие	штук	8
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	1
13.	Электропаяльник	штук	1
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
15.	Фехтовальные костюмы	штук	4
16.	Маски	штук	4
17.	Шнуры электрические	штук	4
18.	Фехтовальные перчатки	штук	4
Для спортивных дисциплин: шпага, рапира			
19.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	1
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой фехтовальщиков.

### Оборудование и спортивный инвентарь тренажерного зала

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
21.	Велоэргометр	штук	1
22.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
23.	Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг)	штук	5
24.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
25.	Зеркало настенное	штук	9
26.	Машина (тренажер) Смита	штук	1
27.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
28.	Скамья для мышц пресса	штук	1
29.	Скамья (упор) для прогибаний	штук	1
30.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
31.	Стеллаж для хранения штанг	штук	1
32.	Стул атлетический	штук	1
33.	Тренажер приведение бедер	штук	1
34.	Тренажер отведение бедер	штук	1
35.	Тренажер сгибание голени	штук	1
36.	Тренажер разгибание голени	штук	1

37.	Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч	штук	1
38.	Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях	штук	1
39.	Тренажер вертикальная тяга	штук	1
40.	Тренажер горизонтальная тяга	штук	1
41.	Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг)	штук	5

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) поединков ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по фехтованию с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований.

### Оборудование методического кабинета

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Видеокамера	штук	1
2.	Видеоплеер	штук	1
3.	Ноутбук	штук	1
4.	Проектор	штук	1
5.	Стационарный компьютер с выходом в интернет	штук	1
6.	Телевизор	штук	1
7.	Экран	штук	1

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

- «EIBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

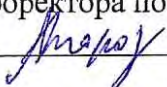
Приложение к Рабочей программе дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)»  
(фехтование)

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Учебно-методической комиссии  
протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.  
Председатель УМК,  
проректора по учебной работе  
 А.П. Морозов  
«19» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)» (фехтование)

---

49.03.04 Спорт

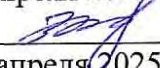
---

**Наименование ОПОП:**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  
(протокол № 12 от «24» апреля 2025 г.)  
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/   
«24» апреля 2025 г.

Малаховка, 2025 год

Приложение к Рабочей программе дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)»  
(фехтование)

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики тяжелой атлетики имени А.Н. Воробьева

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Учебно-методической комиссии  
протокол № 12/24 от «19» мая 2025 г.  
Председатель УМК,  
проректора по учебной работе  
А.П. Морозов  
«19» мая 2025 г

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(прикладная физическая культура/ОФП)» (фехтование)

---

49.03.04 Спорт

---

**Наименование ОПОП:**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  
(протокол № 12 от «24» апреля 2025 г.)  
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/  
«24» апреля 2025 г.

Малаховка, 2025 год

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. Паспорт фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
УК-7		<p><b>УК-7.1. Знает</b> основные методы и средства, применяемые в фехтовании; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в фехтовании; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по фехтованию; основы организации здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2. Умеет</b> применять на практике средства и методы, используемые в фехтовании; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по фехтованию; использовать эффективные для фехтования методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по фехтованию, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.</p> <p><b>УК-7.3. Имеет опыт</b> использования основ методики тренировки в фехтовании; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами фехтования; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых</p>	<p>Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности <b>(тестирование общей физической подготовленности)</b>.</p> <p>Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство <b>(тестирование специальной физической подготовленности)</b>.</p> <p>Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности <b>(разрабатывает план-конспект занятия)</b>.</p>

		целостных двигательных действий средствами фехтования; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.	
--	--	--	--

## 2. Типовые задания:

### 2.1 Тесты для общей и специальной физической подготовленности

Общая физическая подготовка (юноши)							
Семестры	Быстрота	Скоростно- силовые качества			Сила	Координация	
	Бег 14 м, (с) с высокого старта	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Кистевая динамометрия (кг)	Челночный бег 4×14 м	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)
1-2	3,5	Не менее 35 раз	Не менее 220	690	30	14,3	12
3-4	3,4	Не менее 40 раз	Не менее 245	730	30	14,0	12-13
5-6	3,4	Не менее 45 раз	Не менее 250	740	Не менее 50% от веса	14,0	14-15

Общая физическая подготовка (девушки)							
Семестры	Быстрота	Скоростно- силовые качества			Сила	Координация	
	Бег 14 м, (с) с высокого старта	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Кистевая динамометрия (кг)	Челночный бег 4×15 м (с)	Бег челноком в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз)
1-2	4	Не менее 25 раз	Не менее 190	580	25	16	11
3-4	3,7	Не менее 30 раз	Не менее 210	Не менее 600 см	26	15,5	11-12

5-6	3,7	Не менее 35 раз	Не менее 220	Не менее 600 см	Не менее 30 % от веса тела	15,0	12-13
-----	-----	--------------------	-----------------	--------------------	----------------------------------	------	-------

Специальная физическая подготовка (юноши)					
семестры	Передвижение шагами вперед 14 м в боевой стойке(с)	Передвижение шагами назад 14 м в боевой стойке(с)	Уколы в мишень с выпадом (точность попаданий, %)	Уколы в мишень с шагом вперед и выпадом (точность попаданий, %)	Укол в мишень с дистанции 4 м комбинацией нападения: шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)
1-2	4,3	5,0	70	70	16
3-4	4,2	4,8	70	70	16
5-6	4,1	4,6	80	80	17

Специальная физическая подготовка (девушки)					
семестры	Передвижение шагами вперед 14 м в боевой стойке(с)	Передвижение шагами назад 14 м в боевой стойке(с)	Уколы в мишень с выпадом (точность попаданий, %)	Уколы в мишень с шагом вперед и выпадом (точность попаданий, %)	Укол в мишень с дистанции 4 м комбинацией нападения: шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)
1-2	4,6	5,0	70	60	16
3-4	4,5	4,8	70	70	16
5-6	4,4	4,6	80	80	17

## 2.2 Темы индивидуальных проектов

### Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств

**Тема:** Составление комплекса общеразвивающих упражнений для общей физической подготовки из других видов спорта, способствующие развитию силы, скоростно-силовых качеств, быстроты отдельных двигательных реакций, быстроты темпа(частоты), выносливости, ловкости (способности фехтовальщика к двигательной деятельности в соответствии с постоянно меняющимися условиями движения), гибкости (подвижности в суставах, позволяющей фехтовальщику наилучшим образом проявлять быстроту, ловкость, силу), способности управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений в зависимости от :

Вариант 1. возраста;

Вариант 2. физической подготовленности;

Вариант 3. квалификации занимающихся (по заданию преподавателя).

### Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков

Вариант 1. Составление конспектов различных частей занятий, проводимых различными методами: строго регламентированного упражнения, без противника, с условным противником, с партнером.

Вариант 2. Составление комплексов упражнений для совершенствования специальных тактических умений (по заданию преподавателя).

Вариант 3. Составление комплексов упражнений для совершенствования специальных тактических умений действовать преднамеренно и в неожиданно возникающих ситуациях.

Утверждаю: \_\_\_\_\_

### ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Студент \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь: \_\_\_\_\_

Частные задачи	№ п.п.	<u>Подготовительная часть занятия.</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Основная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Заключительная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания

### *2.3 Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:*

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале. Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

**Т А Б Л И Ц А  
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ**

КОЛ. ПОВТ.	очки	КОЛ. ПОВТ.	очки
8.00	600.00	19.00	720.92
9.00	614.29	20.00	726.14
10.00	628.57	21.00	731.37
11.00	642.86	22.00	736.00
12.00	657.14	23.00	737.91
13.00	671.43	24.00	739.83
14.00	685.71	25.00	741.74
15.00	700.00	26.00	743.66
16.00	705.23	27.00	745.57
17.00	710.46	28.00	747.48
18.00	715.69	29.00	750.00

**Т А Б Л И Ц А  
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)**

см	очки	см	очки	см	очки	см	очки
225.00	600.00	244.00	676.00	263.00	719.03	282.00	739.75
226.00	604.00	245.00	680.00	264.00	720.50	283.00	740.29
227.00	608.00	246.00	684.00	265.00	721.96	284.00	740.82
228.00	612.00	247.00	688.00	266.00	723.43	285.00	741.36
229.00	616.00	248.00	692.00	267.00	724.89	286.00	741.89
230.00	620.00	249.00	696.00	268.00	726.35	287.00	742.43
231.00	624.00	250.00	700.00	269.00	727.82	288.00	742.97
232.00	628.00	251.00	701.46	270.00	729.28	289.00	743.50
233.00	632.00	252.00	702.93	271.00	730.75	290.00	744.04
234.00	636.00	253.00	704.39	272.00	732.21	291.00	744.57
235.00	640.00	254.00	705.86	273.00	733.67	292.00	745.11
236.00	644.00	255.00	707.32	274.00	735.14	293.00	745.65
237.00	648.00	256.00	708.78	275.00	736.00	294.00	746.18
238.00	652.00	257.00	710.25	276.00	736.54	295.00	746.72
239.00	656.00	258.00	711.71	277.00	737.07	296.00	747.25
240.00	660.00	259.00	713.18	278.00	737.61	297.00	747.79
241.00	664.00	260.00	714.64	279.00	738.14	298.00	748.33
242.00	668.00	261.00	716.11	280.00	738.68	299.00	748.86
243.00	672.00	262.00	717.57	281.00	739.22	300.00	750.00

Т А Б Л И Ц А  
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

МИН.СЕК	ОЧКИ	МИН.СЕК	ОЧКИ	МИН.СЕК	ОЧКИ	МИН.СЕК	ОЧКИ
3.50	600.00	3.31	647.50	3.12	695.00	2.53	731.11
3.49	602.50	3.30	650.00	3.11	697.50	2.52	732.94
3.48	605.00	3.29	652.50	3.10	700.00	2.51	734.77
3.47	607.50	3.28	655.00	3.09	701.83	2.50	736.00
3.46	610.00	3.27	657.50	3.08	703.66	2.49	737.34
3.45	612.50	3.26	660.00	3.07	705.49	2.48	738.68
3.44	615.00	3.25	662.50	3.06	707.32	2.47	740.02
3.43	617.50	3.24	665.00	3.05	709.15	2.46	741.36
3.42	620.00	3.23	667.50	3.04	710.98	2.45	742.70
3.41	622.50	3.22	670.00	3.03	712.81	2.44	744.04
3.40	625.00	3.21	672.50	3.02	714.64	2.43	745.38
3.39	627.50	3.20	675.00	3.01	716.47	2.42	746.72
3.38	630.00	3.19	677.50	3.00	718.30	2.41	748.06
3.37	632.50	3.18	680.00	2.59	720.13	2.40	750.00
3.36	635.00	3.17	682.50	2.58	721.96		
3.35	637.50	3.16	685.00	2.57	723.79		
3.34	640.00	3.15	687.50	2.56	725.62		
3.33	642.50	3.14	690.00	2.55	727.45		
3.32	645.00	3.13	692.50	2.54	729.28		

Т А Б Л И Ц А  
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА  
(ДЕВУШКИ)

КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ	КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ
12.00	600.00	32.00	719.71
13.00	607.69	33.00	722.52
14.00	615.38	34.00	725.34
15.00	623.08	35.00	728.16
16.00	630.77	36.00	730.97
17.00	638.46	37.00	733.79
18.00	646.15	38.00	736.00
19.00	653.85	39.00	737.03
20.00	661.54	40.00	738.06
21.00	669.23	41.00	739.09
22.00	676.92	42.00	740.12
23.00	684.62	43.00	741.15
24.00	692.31	44.00	742.18
25.00	700.00	45.00	743.21
26.00	702.82	46.00	744.24
27.00	705.63	47.00	745.28
28.00	708.45	48.00	746.31
29.00	711.26	49.00	747.34
30.00	714.08	50.00	748.37
31.00	716.89	51.00	750.00

**Т А Б Л И Ц А**  
**ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)**

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
185.00	600.00	206.00	701.83	227.00	737.34
186.00	605.00	207.00	703.66	228.00	738.01
187.00	610.00	208.00	705.49	229.00	738.68
188.00	615.00	209.00	707.32	230.00	739.35
189.00	620.00	210.00	709.15	231.00	740.02
190.00	625.00	211.00	710.98	232.00	740.69
191.00	630.00	212.00	712.81	233.00	741.36
192.00	635.00	213.00	714.64	234.00	742.03
193.00	640.00	214.00	716.47	235.00	742.70
194.00	645.00	215.00	718.30	236.00	743.37
195.00	650.00	216.00	720.13	237.00	744.04
196.00	655.00	217.00	721.96	238.00	744.71
197.00	660.00	218.00	723.79	239.00	745.38
198.00	665.00	219.00	725.62	240.00	746.05
199.00	670.00	220.00	727.45	241.00	746.72
200.00	675.00	221.00	729.28	242.00	747.39
201.00	680.00	222.00	731.11	243.00	748.06
202.00	685.00	223.00	732.94	244.00	748.73
203.00	690.00	224.00	734.77	245.00	750.00
204.00	695.00	225.00	736.00		
205.00	700.00	226.00	736.67		

**ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)**

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
4.45	600.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.44	602.50	4.12	682.50	3.41	729.15
4.43	605.00	4.11	685.00	3.40	730.36
4.42	607.50	4.10	687.50	3.39	731.57
4.41	610.00	4.09	690.00	3.38	732.79
4.40	612.50	4.08	692.50	3.37	734.00
4.39	615.00	4.07	695.00	3.36	735.22
4.38	617.50	4.06	697.50	3.35	736.00
4.37	620.00	4.05	700.00	3.34	736.59
4.36	622.50	4.04	701.21	3.33	737.18
4.35	625.00	4.03	702.43	3.32	737.77
4.34	627.50	4.02	703.64	3.31	738.36
4.33	630.00	4.01	704.86	3.30	738.95
4.32	632.50	4.00	706.07	3.29	739.54
4.31	635.00	3.59	707.29	3.28	740.13
4.30	637.50	3.58	708.50	3.27	740.72
4.29	640.00	3.57	709.72	3.26	741.31
4.28	642.50	3.56	710.93	3.25	741.90
4.27	645.00	3.55	712.14	3.24	742.49
4.26	647.50	3.54	713.36	3.23	743.08
4.25	650.00	3.53	714.57	3.22	743.67
4.24	652.50	3.52	715.79	2.21	744.26
4.23	655.00	3.51	717.00	3.20	744.85
4.22	657.50	3.50	718.22	3.19	745.44
4.21	660.00	3.49	719.43	3.18	746.03
4.20	662.50	3.48	720.64	3.17	746.62
4.19	665.00	3.47	721.86	3.16	747.21
4.18	667.50	3.46	723.07	3.15	747.80
4.17	670.00	3.45	724.29	3.14	748.39
4.16	672.50	3.44	725.50	3.13	748.98
4.15	675.00	3.43	726.72	3.12	750.00
4.14	677.50				

**2.4 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Критерии оценки тестов для общей и специальной физической подготовленности:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;
- оценка «не зачтено» ставится студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки индивидуальных проектов:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если:
1. Представленные материалы соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
  2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия.
  3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
  4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

– оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

#### **Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

- оценка «отлично» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;
- оценка «хорошо» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.