

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
ДДТ «Химмашевец»

Программа рассмотрена и допущена
к реализации решением

Методического совета ДДТ «Химмашевец»

Протокол № 7 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ДДТ

«Химмашевец»

детского

(юношеского)

творчества

Химмашевец

Н.Б. Ислентьев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ

возраст обучающихся 5 – 16 лет, срок реализации 5 года

Составитель:

Шарагулов Сергей Александрович

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2018

Программа разработана в 2013 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный мечевой бой» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработка и реализация программы стали результатом теоретического и практического опыта в таких видах спорта как спортивное фехтование, дуэльное фехтование, историческое фехтование и современный мечевой бой.

Современное общество, предъявляя к успешному человеку повышенные требования, испытывает потребность в людях здоровых. Результатом деятельности образовательного учреждения должен стать определенный набор ключевых компетентностей в различных сферах жизни человека. В результате возникает вопрос, – каким образом обеспечить становление гармоничной всесторонне развитой личности в условиях дополнительного образования.

Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и подростков к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям, а также к европейским школам фехтования, которые, в отличие от восточных, не так масштабно популяризируются.

Дополнительное образование дает реальную возможность выбора своего индивидуального образовательного пути, возможность освоения учебного материала в личностно значимом темпе и объеме. Дополнительное образование увеличивает пространство, в котором может развиваться личность, обеспечивает ей всегда «ситуацию успеха».

Каждый ребенок в своем развитии проходит через определенные периоды, в течение которых формируется та или иная часть тела, тот или аспект сознания. Понимание этих периодов и умелое использование этих знаний позволяет сделать процесс развития более качественным. Любой отдельно взятый ребенок имеет свой личный ритм развития, который учитываться в процессе его обучения. Поэтому вместе с групповым имеет место индивидуальный подход в подготовке спортсменов.

Необходимо учитывать тот факт, что непосредственное влияние на развитие личности оказывает внутренняя потребность ребенка к совершенствованию, когда для него нет главного и второстепенного, а есть грамотно выстроенный во времени процесс. В этом и заключается основная сущность образовательного процесса.

Новизна:

Подготовка воспитанников в данном виде спорта, который еще только набирает свою популярность, дает им возможность открывать новые приемы и техники, позволяя творчески подходить к образовательному процессу, постоянно совершенствуя свою физическую форму и спортивные навыки.

Педагогическая целесообразность:

Одним из важнейших условий осуществления эффективного занятия является его оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Это процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке. Организация и построение тренировочного процесса строится на основе последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания.

Работа по предлагаемой программе учитывает разнообразие и периодичность в занятиях, т.е. чередование упражнений с подвижными играми. Благодаря значительному времени тренировок, общаясь, дети приобретают навык личностного взаимодействия, навык взаимоподдержки и взаимовыручки.

Цель программы: развитие физических, формирование нравственных качеств обучающихся через использование техник современного мечевого боя.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить историческим аспектам фехтования;
- обучить популярным техникам фехтования;
- обучить тактике и стратегии.

Развивающие:

- развитие внимания и реакции;
- развитие выносливости и силы;
- развитие координации тела;
- развитие интереса к творческому познанию и самовыражению;
- укрепление здоровья
- развитие психологической выносливости

Воспитательные:

- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных качеств (трудолюбие, взаимовыручка, толерантность)
- формирование морально-волевых качеств

Срок реализации программы - 5 года.

Режим занятий:

Количество занятий и учебных часов в неделю 3 занятия по 2 часа, 6 часов занятий на одну группу. Всего 210 часов в год для первого года обучения, 222 часов в год для второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения.

Типы занятий:

- Комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть).

— Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков (самостоятельная отработка изученного материала).

— Самостоятельное применение знаний, умений и навыков (работа в парах, игры).

Содержание занятий:

В арсенал средств входят общеразвивающие, специальные физические и специальные технические упражнения.

1. Общеразвивающими упражнениями являются упражнения разминки, разнообразные циклические упражнения, упражнения на выносливость. Они служат преимущественно средствами общей подготовки обучающегося;

2. Специальными физическими упражнениями являются упражнения на развитие мышц, особенно важных в фехтовании;

3. Специальными техническими упражнениями являются упражнения и приемы современного мечевого боя

Общие принципы построения занятия предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основная форма занятий - групповая (проводится в форме теоретических, практических занятий).

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть занятия – предполагает разъяснение целей занятия, контроль состояния обучающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный, осмотр внешнего вида), настрой на занятие. В подготовительной части занятия педагог готовит обучающихся к основной части занятия (общеразвивающие и специальные физические упражнения). Основная часть занятия: включает общеразвивающие и специально-технические упражнения. В заключительной части занятия важно подвести итог, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи и сориентировать занимающихся на очередные цели.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами программы, делятся на три группы: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

1. Данная программа даёт обучающимся навыки исторического, спортивного и боевого фехтования;

2. Содержание программы направленно на развитие выносливости и морально-волевых качеств;

3. Занятия направлены на развитие познавательной активности, творческого мышления, формирование здорового образа жизни;

4. Промежуточным этапом подготовки обучающихся является присвоение спортивных разрядов в зависимости от показателей на соревнованиях и зачетах.

Планируемые результаты 1 года обучения

Знать:

- Базовую историю фехтования.
- Правила объединения.
- Отношение к занятиям.
- Систему спортивных разрядов.
- Приветствие спортивной дисциплины.
- Разминку.
- Назначение разминки.
- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости.
- Терминологию Федерации современного меча.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Базовые стойки, удары, защиты и приемы.
- Основы этики фехтования (уважение к себе, товарищам и противникам).

Уметь выполнять:

- Приветствие.
- Разминку.
- Стойки, удары, защиты, приемы.
- Связки: рипост, батман, уклонение, перевод, обезоруживание
- Движение в плоскостях: горизонтальной, сагиттальной и фронтальной.
- Правильно стоять в стойке, контролировать перемещение ног, работу рук, положение в ходе выполнения связок и приемов.
- Работа в парах, бои на устойчивость, выносливость, скорость, технику.
- Комплекс упражнений на выносливость.

Планируемые результаты 2 года обучения

Знать:

- Базовую историю фехтования.
- Правила объединения.
- Отношение к занятиям.
- Систему спортивных разрядов.
- Приветствие спортивной дисциплины.
- Разминку.
- Назначение разминки.

- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости.
- Терминологию Федерации современного меча боя.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Базовые стойки, удары, защиты и приемы.
- Специальные приемы и связки.
- Правила судейства и соревнований.
- Основы этики фехтования (уважение к себе, товарищам и противникам).

Уметь выполнять:

- Приветствие.
- Разминку.
- Стойки, удары, защиты.
- Специфические приемы: треугольник, маятник, обход, выпад.
- Приемы при работе баклером (кулачным щитом), одним мечом, двумя мечами, двуручным мечом.
- Приемы защиты без оружия.
- Правильно стоять в стойке, контролировать перемещение ног, работу рук, положение в ходе выполнения связок и приемов.
- Работу в парах и команде.
- Комплекс упражнений на выносливость.

Планируемые результаты 3 года обучения

Знать:

- Базовую историю фехтования.
- Правила объединения.
- Отношение к занятиям.
- Систему спортивных разрядов.
- Приветствие спортивной дисциплины.
- Разминку.
- Назначение разминки.
- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости.
- Терминологию Федерации современного меча боя.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Базовые стойки, удары, защиты и приемы.
- Специальные приемы и связки.
- Правила судейства и соревнований.
- Основы этики фехтования (уважение к себе, товарищам и противникам).

Уметь выполнять:

- Приветствие.
- Разминку.
- Стойки, удары, защиты.
- Специфические приемы: треугольник, маятник, обход, выпад.
- Приемы при работе баклером (кулачным щитом), одним мечом, двумя мечами, двуручным мечом.
- Приемы защиты без оружия.
- Правильно стоять в стойке, контролировать перемещение ног, работу рук, положение в ходе выполнения связок и приемов.
- Работу в парах и команде.
- Комплекс упражнений на выносливость.

Планируемые результаты 4 года обучения

Знать:

- Базовую историю фехтования.
- Правила объединения.
- Отношение к занятиям.
- Систему спортивных разрядов.
- Приветствие спортивной дисциплины.
- Разминку.
- Назначение разминки.
- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости.
- Терминологию Федерации современного меча.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Базовые стойки, удары, защиты и приемы.
- Специальные приемы и связки.
- Правила судейства и соревнований.
- Основы этики фехтования (уважение к себе, товарищам и противникам).

Уметь выполнять:

- Приветствие.
- Разминку.
- Стойки, удары, защиты.
- Специфические приемы: треугольник, маятник, обход, выпад.
- Приемы при работе баклером (кулачным щитом), одним мечом, двумя мечами, двуручным мечом.
- Приемы защиты без оружия.

- Правильно стоять в стойке, контролировать перемещение ног, работу рук, положение в ходе выполнения связок и приемов.
- Работу в парах и команде.
- Комплекс упражнений на выносливость.

Планируемые результаты 5 года обучения

Знать:

- Расширенную историю фехтования.
- Правила объединения.
- Отношение к занятиям.
- Систему спортивных разрядов.
- Приветствие спортивной дисциплины.
- Разминку.
- Назначение разминки.
- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости.
- Терминологию Федерации современного меча.
- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Базовые стойки, удары, защиты и приемы.
- Специальные приемы и связки.
- Правила судейства и соревнований.
- Основы этики фехтования (уважение к себе, товарищам и противникам).

Уметь выполнять:

- Приветствие.
- Разминку.
- Стойки, удары, защиты.
- Специфические приемы: треугольник, маятник, обход, выпад.
- Приемы при работе баклером (кулачным щитом), одним мечом, двумя мечами, двуручным мечом.
- Приемы при работе фальшионом, шашкой, саблей.
- Приемы защиты без оружия.
- Правильно стоять в стойке, контролировать перемещение ног, работу рук, положение в ходе выполнения связок и приемов.
- Работу в парах и команде.
- Комплекс упражнений на выносливость.

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
4. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Формами промежуточной аттестации этапами являются полугодовые зачеты и соревнования, по результатам которых обучающиеся получают спортивные разряды. Зачеты включают в себя выполнение физических нормативов и приемов техники современного мечевого боя. Соревнования имеют различный уровень от районных до международных.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для секций современного мечевого боя вводятся повсеместно в Федерации СМБ России с 1 сентября 2014 года. Данные Нормативы разработаны на основе общепринятых стандартов для школьников Российской Федерации и включают в себя наиболее актуальные для СМБ показатели физического развития спортсменов.

Нормативы по ОФП применяются в ФСМБР для определения допуска к квалификационным зачетам в зависимости от возраста. Для определения Допуска рассчитывается средний балл от суммы всех показателей (у 3 показателя, у всех остальных возрастных категорий – 5 показателей).

За выполнение упражнения на «Отлично» обучающийся получает 5 баллов, за «Хорошо» - 4 балла, за «Удовлетворительно» - 3 балла. Сумма баллов делится на количество Показателей (на 3 или на 5). **Проходным считается средний балл от 3.8**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретич еские	Практические
1.	Введение, постановка целей и задач, знакомство с инвентарем.	2	1	1
2.	Базовые стойки и перемещения.	4	0	4
3.	Виды хватов меча и дистанция боя.	4	0	4
4.	Упражнения на выносливость.	4	0	4
5.	Обучение атаке.	10	0	10
6.	Сектора атаки.	10	0	10
7.	Классификация видов ударов.	10	0	10
8.	Постановка правильной техники ударов.	10	0	10
9.	Постановка силы и скорости ударов.	10	0	10
10	Обучение защите.	14	0	14
11	Техника отвлекающих ударов.	14	0	14
12	Активная работа щитом.	8	0	8
13	Силовая работа щитом.	6	0	6
14	Подготовка к фестивалям и конкурсам	14	0	14
15	Командные маневры на открытой площадке	14	0	14
16	Историческая реконструкция	10	0	10
17	Комбинации атаки и защиты.	10	0	10
18	Выстраивание и смена тактики в бою.	10	0	10
19	Психологическая подготовка.	10	0	10
20	Специфические приемы.	16	0	16
21	Правила соревнований и судейства.	4	0	4
22	Стратегия и тактика командных боев.	16	0	16
ИТОГО:		210	1	209

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретическ ие	Практические
1.	Постановка целей и задач	2	2	-
2.	Тактика боя с одним противником	14	0	14
3.	Тактика боя с группой противников	14	0	14
4.	Техника работы баклером	18	0	18
5.	Техника работы одним мечом	18	0	18
6.	Техника работы двумя мечами	18	0	18
7.	Техника работы двуручным мечом	18	0	18
8.	Тактика группы в командном бою.	8	0	8
9.	Тактика звена в командном бою.	4	0	4
10	Тактика пары в командном бою.	4	0	4
11	Обезоруживание противника.	10	0	10
12	Обучение контролю равновесия.	10	0	10
13	Специфические приемы.	16	0	16
14	Приемы защиты без оружия.	10	0	10
15	Работа в условиях турнира внутри группы.	10	0	10
16	Подготовка к фестивалям и конкурсам	14	0	14
17	Командные маневры на открытой площадке	18	0	18
18	Историческая реконструкция	16	0	16
ИТОГО:		222	2	220

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретическ ие	Практические
1	Постановка целей и задач	2	2	0
2	Тактика в бою на выносливость	12	0	12
3	Тактика в бою на скорость	12	0	12
4	Наращивание выносливости	12	0	12
5	Наращивание скорости	12	0	12
6	Упражнения на развитие координации	12	0	12
7	Тактика в массовом бою	12	0	12
8	Игра с дистанцией	12	0	12
9	Тактика передвижения	12	0	12
10	Специальные приемы (баклер)	10	0	10
11	Специальные приемы (меч)	10	0	10
12	Специальные приемы (двуручный меч)	10	0	10
13	Специальные приемы (два меча)	10	0	10
14	Специальные приемы (щит)	10	0	10
15	Контроль клинка	10	0	10
16	Обезоруживание противника	10	0	10
17	Правила судейства и соревнований	6	2	4
18	Отработка турнира внутри группы	10	0	10
19	Подготовка к фестивалям и конкурсам	14	0	14
20	Командные маневры на открытой площадке	14	0	14
21	Историческая реконструкция	10	0	10
ИТОГО:		222	4	218

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретическ ие	Практические
1	Постановка целей и задач	2	2	0
2	Техника работы шашкой-баклер	12	0	12
3	Техника колющих ударов	12	0	12
4	Техника рубящих ударов	12	0	12
5	Комбинации рубящих и колющих ударов	12	0	12
6	Упражнения на развитие координации	12	0	12
7	Блоки баклером	12	0	12
8	Обезоруживание баклером	12	0	12
9	Отработка турнира внутри группы	12	0	12
10	Силовые приемы баклером	10	0	10
11	Батман с шашкой	10	0	10
12	Переводы с шашкой	10	0	10
13	Обвод с шашкой	10	0	10
14	Рипост с шашкой	10	0	10
15	Венгерка с шашкой	10	0	10
16	Контроль шашки	10	0	10
17	Веерная защита от колющих ударов	6	0	6
18	Вольт от рубящих ударов	10	0	10
19	Подготовка к фестивалям и конкурсам	14	0	14
20	Командные маневры на открытой площадке	14	0	14
21	Историческая реконструкция	10	0	10
ИТОГО:		222	2	220

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретическ ие	Практические
1	Постановка целей и задач	2	2	0
2	Техника работы саблей	12	0	12
3	Техника колющих ударов	12	0	12
4	Техника рубящих ударов	12	0	12
5	Комбинации рубящих и колющих ударов	12	0	12
6	Упражнения на развитие координации	12	0	12
7	Техника работы фальшионом	12	0	12
8	Обезоруживание фальшионом	12	0	12
9	Отработка турнира внутри группы	12	0	12
10	Силовые приемы фальшионом	10	0	10
11	Батман с саблей	10	0	10
12	Переводы с саблей	10	0	10
13	Обвод с саблей	10	0	10
14	Рипост с саблей	10	0	10
15	Венгерка с саблей	10	0	10
16	Контроль сабли	10	0	10
17	Строевая работа с фальшионом	6	0	6
18	Строевая работа с саблей	10	0	10
19	Подготовка к фестивалям и конкурсам	14	0	14
20	Командные маневры на открытой площадке	14	0	14
21	Историческая реконструкция	10	0	10
ИТОГО:		222	2	220

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения:

Теоретические занятия

1. Предметы и задачи курса. Введение в фехтование как спортивную дисциплину;
2. Обучение стойкам различных школ фехтования. Эволюция оружия и доспехов различных народов и эпох. Хваты оружия и дистанция на примере школ различных фехтований. Краткие сведения развития фехтования в России и зарубежом.
3. Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.
4. История появления и развития Федерации Современного мечевого боя как спортивной дисциплины. Эволюция техники, тактики и судейства в наше время.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в фехтовании. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.
2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Подготовительные, подводящие упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: одиночный шаг, двойной (скрестный) шаг, выпад, шаг по кругу, бег, прыжки, отскоки. Зоны поражения: правая, левая, нижняя, средняя, верхняя. Удары: вертикальные, горизонтальные, диагональные. Защиты: щитом, мечом, увороты, уклонения. Тактика нападения и тактика защиты. Серии ударов и удары с паузами. Виды силовой работы щитом: удар «локтем», удар «кулаком», «зацеп» краем щита, «наложение» на щит противника. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки с помощью «переводов». Защита: перемещением, «глухая оборона».
4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке

к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

2 год обучения:

Теоретические занятия

1. Предметы и задачи курса. Совершенствование навыков фехтования как спортивной дисциплины;
2. Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в фехтовании. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.
2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Построение тактики в бою с одним противником, построение тактики в бою с двумя и более противниками. Обучение технике работы баклером (кулачным щитом), одним мечом, двумя мечами, двуручным мечом. Построение тактики в командном бою. Работа группой, звеном, индивидуально. Обучение работе щитом для обезоруживания противника. Обучение контролю равновесия. Специфические приемы: треугольник, маятник, обход, выпад. Приемы защиты без оружия.
4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

3 год обучения:

Теоретические занятия

1. Предметы и задачи курса. Совершенствование навыков фехтования как спортивной дисциплины, совершенствование физической формы и показателей

2. Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.
3. Правила судейства и соревнований, самостоятельное судейство тренировочных боев.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в фехтовании. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.
2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Тактика в бою на выносливость, на скорость, наращивание выносливости и скорости, упражнения на развитие координации, построение тактики в массовом бою, игра с дистанцией, тактика передвижения, специальные приемы (баклер, меч, двуручный меч, два меча, щит), контроль клинка, обезоруживание противника
4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

4 год обучения:

Теоретические занятия

1. Предметы и задачи курса. Совершенствование навыков фехтования как спортивной дисциплины, совершенствование физической формы и показателей
2. Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.
3. Правила судейства и соревнований, самостоятельное судейство тренировочных боев.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс

упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в фехтовании. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.

2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Построение тактики в бою с одним противником, построение тактики в бою с двумя и более противниками. Обучение технике работы Техника работы шашкой и баклером, техника колющих и рубящих ударов, комбинации, блоки, силовые приемы и обезоруживание баклером, батман, переводы, рипост, венгерка, обвод с шашкой, вольт и веерная защита.
4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

5 год обучения:

Теоретические занятия

1. Предметы и задачи курса. Совершенствование навыков фехтования как спортивной дисциплины, совершенствование физической формы и показателей
2. Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.
3. Правила судейства и соревнований, самостоятельное судейство тренировочных боев.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в фехтовании. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.
2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Построение тактики в бою с одним противником, построение тактики в бою с двумя и более противниками. Обучение технике работы саблей и фальшионом,

техника колющих и рубящих ударов, комбинации, блоки, силовые приемы и обезоруживание баклером, батман, переводы, рипост, венгерка, обвод с шашкой, строевая работа с учетом вооружения.

4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика выявления результатов освоения программы

Объект методики – развитие обучающегося.

Норматив по ОФП сдается два раза в год (осенью и весной). Если обучающийся не сдал ОФП с первого раза, то он может продолжать сдавать его и на последующих Квалификационных зачетах.

5-7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	18	14	10
2	Подъем туловища лежа за 1 мин.	20	16	12
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.5	11.5	12.2

Мальчики 7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	20	16	12
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	30	26	18
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки на скакалке	40	30	15
5	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1

Девочки 7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	18	14	10
2	Подъем туловища лежа за 1 мин.	18	15	13
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки на скакалке	50	30	20
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	12	8	2

Мальчики 8 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	24	20	16
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	32	28	20
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки на скакалке	50	40	30
5	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1

Девочки 8 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	22	18	14
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	23	17	13
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки на скакалке	80	35	20
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	10	5	3

Мальчики 9 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	28	24	20
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
5	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1

Девочки 9 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
3	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	24	20	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5

Мальчики 10 лет

№	Упражнения			
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
3	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	32	28	24
5	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2

Девочки 10 лет

1	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
3	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
4	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	28	24	20

Мальчики 11 лет

№	Упражнения			
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
3	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
4	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	36	32	28

Девочки 11 лет

1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
3	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
4	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	30	26	22

Девочки 12 лет

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	32	28	24

Мальчики 12 лет

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
3	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	40	36	32
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
Мальчики 13 лет				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
2	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
3	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
4	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	44	40	36
Девочки 13 лет				
1	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
2	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
3	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
4	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	36	32	28

Структура Квалификационных Зачетов

1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-ый зачет:

Задание 1: Прохождение Полосы препятствий на время со спортивным мечом в руках. В Полосу обязательно включаются кувырки с мечом на 2 матах в разных местах, 5 ударов по 2-м манекенам в разных местах, бег по 2-м скамейкам в разных местах, зигзаговый шаг между 6 конусами.

Задание 2: «Проба скорости» с твердым мечом (сколько ударных движений совершено за 1 минуту). Результативными считаются удары «лезвием» с правильной траекторией. Это Задание сдается на правую и на левую руку.

2-ой зачет:

Задание 1: Связки ударов по манекену по билетам из 3-5 элементов (3 из 10 билетов);

Задание 2: «Проба скорости» со щитом и спортивным мечом в перемещениях за 1 минуту. Это Задание сдается на правую и на левую руку.

3-ий зачет:

Задание 1: «Вопрос-ответ» из 3-5 элементов в парах с инструктором по билетам (3 из 10 билетов). Это Задание сдается на правую и на левую руку.

Задание 2: «Перехват приоритета» в паре с инструктором по свистку Судьи за 1 минуту.

4-ый зачет:

Задание 1: Убирание ног в паре с инструктором (по 20 ударов каждый соприкасаясь щитами). Это Задание сдается на правую и на левую ногу. Не более 40% пропусков.

Задание 2: Защита от «инструктора-биоробота» 1 минута. Не более 40% пропусков.

5-ый зачет:

Задание 1: Отбивание теннисных мячей из 50. Не более 40% пропусков. Выполняется правой рукой.

Задание 2: Отбивание теннисных мячей из 50. Не более 50% пропусков. Выполняется левой рукой.

2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-ый зачет:

Задание 1: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.

Задание 2: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с баклером и мечом.

2-ой зачет:

Задание 1: Виды активной работы щитом в сочетании со связками ударов (3 из 10 билетов).

Задание 2: Атака по инструктору 1 минута сначала со щитом и мечом, далее 1 минута с баклером и мечом. Важно количество примененных элементов (из 5 возможных) и разнообразие сочетаний.

3-ий зачет:

Задание 1: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется со щитом и мечом.

Задание 2: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с баклером и мечом.

4-ый зачет:

Задание 1: «Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется со щитом и мечом.

Задание 2: ««Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с баклером и мечом.

5-ый зачет:

Задание 1: Отбивание теннисных мячей из 50 от двух инструкторов (от каждого по 25), стоящих с права и слева от бойца на одной линии, на расстоянии 4-5 метров каждый. Не более 40% пропусков. Выполняется правой рукой.

Задание 2: Отбивание теннисных мячей из 50 от двух инструкторов по очереди (от каждого по 25), стоящих перед бойцом, на расстоянии 4-5 метров. Не более 40% пропусков. Выполняется левой рукой.

3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-ый зачет:

Задание 1: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с двумя мечами.

Задание 2: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с двуручным мечом.

2-ой зачет:

Задание 1: Виды активной работы щитом в сочетании со связками ударов (3 из 10 билетов).

Задание 2: Атака по инструктору 1 минута сначала с двумя мечами, далее 1 минута с двуручным мечом. Важно количество примененных элементов (из 5 возможных) и разнообразие сочетаний.

3-ий зачет:

Задание 1: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с двумя мечами.

Задание 2: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с двуручным мечом.

4-ый зачет:

Задание 1: «Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с двумя мечами.

Задание 2: ««Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с двуручным мечом.

5-ый зачет:

Задание 1: «Проба скорости» с двумя мечами в перемещениях за 1 минуту;

Задание 2: «Проба скорости» с двуручным мечом в перемещениях за 1 минуту.

4-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-ый зачет:

Задание 1: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с шашкой.

Задание 2: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с шашкой и баклером.

2-ой зачет:

Задание 1: Виды активной работы с шашкой и баклером в сочетании со связками ударов (3 из 10 билетов).

Задание 2: Атака по инструктору 1 минута сначала с шашкой и баклером, далее 1 минута с шашкой. Важно количество примененных элементов (из 5 возможных) и разнообразие сочетаний.

3-ий зачет:

Задание 1: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие

сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с шашкой и баклером.

Задание 2: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с шашкой.

4-ый зачет:

Задание 1: «Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». с шашкой и баклером.

Задание 2: ««Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с шашкой.

5-ый зачет:

Задание 1: «Проба скорости» с шашкой и баклером в перемещениях за 1 минуту;

Задание 2: «Проба скорости» с шашкой в перемещениях за 1 минуту.

5-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1-ый зачет:

Задание 1: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с саблей.

Задание 2: Полная «математическая модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором с фальшионом.

2-ой зачет:

Задание 1: Виды активной работы с саблей в сочетании со связками ударов (3 из 10 билетов).

Задание 2: Атака по инструктору 1 минута сначала с саблей, далее 1 минута с саблей. Важно количество примененных элементов (из 5 возможных) и разнообразие сочетаний.

3-ий зачет:

Задание 1: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с саблей.

Задание 2: «Контратака» (или «Рипост») по 7 секторам от 10 подач инструктора. Важно количество примененных элементов и разнообразие сочетаний. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с фальшионом.

4-ый зачет:

Задание 1: «Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с саблей.

Задание 2: ««Эффективная защита» 50 ударов от инструктора. Обязательно применение «8-ой защиты». Выполняется с фальшионом.

5-ый зачет:

Задание 1: «Проба скорости» с саблей в перемещениях за 1 минуту;

Задание 2: «Проба скорости» с саблей в перемещениях за 1 минуту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. «500 игр и эстафет. Физкультура и спорт», 2000. 304с
2. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. «Возрастная и педагогическая психология», 2009. 512с
3. Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти», 2010. 651с
4. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254с
5. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398с
6. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования», М., 2006. 381с
7. Кондратьев В., Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
8. Эгертон Кастл «Школы и мастера фехтования: благородное искусство владения клинком», 1885.

Литература для обучающихся:

1. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254с
2. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398с
3. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования», М., 2006. 381с

Информационные ресурсы:

1. Устав ОФСОО «Федерация Современного Мечевых Боя России»;
2. Система Квалификационных зачетов ФСМБР;
3. Программа подготовки спортсменов ФСМБР.