
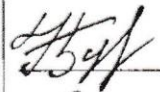


Министерство образования и науки РСО-Алания
Управление образования АМС г.Владикавказ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
имени дважды Героя Советского Союза
Иссы Александровича Плиева

Утверждаю Директор МБОУ СОШ № 26  Музикова И.А. 2021г.	Согласовано Заместитель Директора  Гуриева Н.В. « 8 » 09 2021г.
---	---



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по
спортивно-оздоровительному направлению
«Современный мечевой бой. Фехтование»
Спортивный клуб «АСКАЛОН»
Для детей 7 - 17 лет

Срок реализации дополнительной
общеразвивающей программы: 2 года

Составитель:
Кусаев Михаил Геннадьевич
Педагог дополнительного образования

г. Владикавказ, 2021г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа дополнительного образования детей по спортивно – оздоровительному воспитанию «Современный Мечевой Бой. Фехтование», разработана на основе авторской программы «Факультативного курса для учащихся педагогических колледжей, студентов ВУЗов «Современный мечевой бой» Давыдовой М.В. в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Актуальность. Фехтование - один из древнейших видов боевых искусств. Когда первый человек взял в руки палку и нанес удар, попробовав крепость черепа своего врага, состоялся первый в истории фехтовальный поединок.

Современный Мечевой Бой (далее СМБ) - это вид спорта, один из видов фехтования представляющий собой единоборство спортсменов, использующих «рубящую» технику средневековым клинковым оружием, и применяющих при этом безопасный спортивный инвентарь: «спортивный меч», «спортивный щит» и «спортивный двуручный меч», которые изготовлены по специальной технологии из полимерных материалов. В СМБ в отличие от спортивного фехтования большое внимание уделяется силовым качествам и выносливости. Также как и в других единоборствах в СМБ возможен физический контакта тел, в моменты сближения на сверхкороткие дистанции, когда происходит физическое силовое противодействие соперников.

Являясь реальным единоборством, СМБ требует физической силы, и иногда жесткости, когда происходит силовое противодействие в виде: захватов, бросков.

Искусство фехтования на протяжении веков остается привлекательным для детей, подростков, молодежи видом спорта.

Постоянные занятия фехтованием повышают реакцию, способность к концентрации, сосредоточению, укрепляют нервную систему, комплексно развивают мускулатуру, что особенно важно в наше время. Занятие фехтованием позволяет «набегаться» и «накричаться», что является достаточно сильной психологической разгрузкой.

Фехтование учит внутренней дисциплине, воспитывает упорство, развивает способность мгновенно принимать решение.

К тому же, СМБ - такой вид спортивной деятельности, который несет на себе некий отпечаток «романтизма» и «рыцарства», что способствует воспитанию высоких морально-этических качеств, стимулирует интерес к истории, изучению прошлого.

В ходе изучения данной программы по фехтованию учащиеся приобретают знания о месте и значении поединков в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах.

Новизна данного курса заключается в том, что его ориентация на комплексное воздействие включает в себя физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни. Современным мечевым боем могут заниматься все желающие независимо от возраста, пола, физического состояния, социального статуса.

Правила этого вида спорта универсальны для всех. Этот спорт для каждого!

Данная программа разработана для учреждения дополнительного образования не узкой, а спортивно-оздоровительной направленности для привития интереса к современному мечевому бою и созданию условий для дальнейшего спортивного роста занимающихся.

Систематические занятия фехтованием оказывают всестороннее влияние на будущих спортсменов-фехтовальщиков. Совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, уважение к партнерам или соперникам, сознательной дисциплины, чувства ответственности.

Цель программы – способствование физическому развитию обучающихся путем отработки навыков обращения со спортивным оружием (мечами, щитами) имитирующими средневековое клинковое оружие, формированию у обучающихся духовной культуры и воспитанию полноценных граждан.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить основам фехтования на «спортивном мече» и «спортивном щите».
2. Способствовать общефизическому развитию детей, сохранению и улучшению здоровья;
3. Способствовать укреплению здоровья, содействие правильному физическому развитию;

Развивающие:

1. Развить волевые черты характера, уверенность в себе и своих силах.
2. Развитие интереса учащихся к спортивным играм;
3. Развитие двигательных способностей;
4. Развитие необходимых физические и моральных качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, дисциплинированность и целеустремленность);

Воспитательные:

1. Воспитать чувства патриотизма, интерес к исконным славянским и русским боевым традициям, гордость за историю российского фехтования и выдающихся спортсменов-фехтовальщиков.
2. Воспитать у детей уважение друг к другу, чувство взаимопомощи.
3. Воспитать системный подход к овладению знаниями в области «физическая культура».
4. Воспитание потребности к систематическим занятиям физкультурой, спортом.

Ожидаемые результаты.

По окончании полного курса обучения обучающиеся

Должны знать:

1. Технику безопасности на тренировках и при проведении поединков;

2. Историю развития средневековых боевых искусств, фехтования на Руси до 16 века, в России с 16 века, а также в европейских школах фехтования с античности до 16 века и с 16 века до наших дней;

3. Фехтовальные стойки;

4. Поражаемые зоны при атаке и защите;

5. Комплекс теоретической подготовки;

6. Основные фехтовальные команды, их порядок;

7. Правильный режим и питание спортсмена.

Уметь:

1. Выполнять разминку, общую и специальную физическую подготовку;

2. Правильно держать меч, щит и другие спортивные снаряды;

3. Разогревать мышцы и связки перед поединком;

4. Грамотно выполнять фехтовальные стойки и позиции;

5. Наносить удары по восьми зонам поражения;

6. Планировать свою атаку и возможные варианты защиты;

7. Планировать свою защиту и возможные варианты ответов и контратак;

Формы и методы проверки результатов освоения программы:

1. Тестирование;

2. Сдача контрольных нормативов;

3. Сдача квалификационных зачетов;

4. Участие в соревнованиях районного и городского масштабов;

5. Участие в соревнованиях уровня Федеральных Округов и России.

Срок реализации программы один год.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме, два раза в неделю по 2 академических часа (в соответствии с СанПиН 2.4.4.125103).

Контингент обучающихся. Образовательная программа «Современный Мечевой Бой. Фехтование» рассчитана на детей 6-18 лет без специальной спортивной подготовки.

Межпредметные связи. Программа предусматривает связь с такими предметами как, фехтование (историческое, спортивное, артистическое), история, исторический костюм, историческая реконструкция, хореография, аэробика психология общения, физиология человека, основы безопасности жизнедеятельности, ТБ.

Первый год обучения.

Цель:

Формирование у воспитанников первоначальных навыков фехтования спортивным мечем.

Задачи:

1. Обучить правилам фехтования.
2. Обучить владению одноручным мечем и щитом.

Ожидаемый результат.

К концу первого года обучения дети должны знать:

1. Технику безопасности при проведении поединков;
2. Историю развития фехтования в России и за рубежом;
3. Фехтовальные стойки;
4. Поражаемые зоны при атаке;
5. Основные фехтовальные команды, их порядок.

должны уметь:

1. Правильно держать меч и щит;
2. Выполнять фехтовальные стойки;
3. Наносить удары по восьми зонам поражения;
4. Планировать свою атаку и возможные варианты защиты;
5. Планировать свою защиту и возможные варианты контратаки.

Форма подведения итогов:

1. Тестирование
2. Сдача контрольных нормативов, квалификационных зачетов

Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности на тренировках по СМБ	1	1	2
3	Содержание программы и краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развитии фехтования в разные эпохи в мировой истории	3	1	4
4	Общая физическая подготовка	3	21	24
4.1	Разминка общефизическая	1	9	10
4.2	Силовые упражнения	2	12	14
5	Специальная физическая подготовка	8	78	86
5.1.	Обучение технике СМБ и ее совершенствование	4	60	64
5.1.1.	Специальная разминка	1	6	7
5.1.2.	Стойки и перемещения	1	9	10
5.1.3.	Атака: удары, уколы	1	23	24
5.1.4.	Защита	1	22	23
5.2	Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование	4	18	22
5.2.1.	Тактика нападения	2	9	11
5.2.2.	Тактика защиты	2	9	11
6	Проведение поединков	2	16	18
7	Содержание Правил соревнований и методика судейства	1	3	4
8	Психологическая подготовка	1	1	2
9	Ведение учебно-тренировочного процесса	1	1	2
	Итого:	21	123	144

Содержание программы

1 год обучения.

Вводное занятие (2ч)

Основные вопросы: Введение. Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка целей и задач на год. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Техника безопасности на тренировках по СМБ (2ч)

Основные вопросы: Как правильно и безопасно вести себя в спортивном зале на тренировках.

Практическая часть: Знакомство со спортивным инвентарем по СМБ.

Содержание и краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развитии фехтования в разные эпохи в мировой истории (4ч)

Основные вопросы: Предметы и задачи программы. Эволюция оружия и доспехов различных народов в различные эпохи. Краткие сведения развития фехтования в России и за рубежом. Эволюция техники, тактики и судейства соревнований в наше время. История появления и развития Современного меча боя, как спортивной дисциплины и Федерации СМБ.

Общая физическая подготовка (24ч)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации.

Обучающиеся должны знать: значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять общую физическую разминку перед тренировкой, правильно выполнять силовые упражнения.

Специальная физическая подготовка (86 ч)

Практическая часть: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, подвижные игры со спортивными мечами и щитами, отработка приемов, групповые боевые упражнения). Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования.

Обучающиеся должны знать: значение специальной физической подготовки (специальная разминка, стойки и перемещения, атака, технику и тактику в СМБ, атаки, защита, удары, уколы).

Обучающиеся должны уметь: правильно выполнять упражнения, развивающие систему двигательных качеств спортсмена.

Обучение технике СМБ и ее совершенствование (64ч)

Практическая часть: первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования - СМБ, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество ударов или уколов для достижения победы.

Обучающиеся должны знать: Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Обучающиеся должны уметь: выбирать момент начала атаки и приемов выполнения атаки. Техника выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки. Выполнять атаки, защиты. Ведение боя, оборонительная, атакующая манера боя. Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника.

Специализированная разминка (7 ч)

Практическая часть: Порядок разогрева мышц и связок. Общий разогрев мышц и связок перед фехтовальными занятиями. Ведется «сверху вниз».

Обучающиеся должны знать: значение разминки, специальные упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

Обучающиеся должны уметь: развить необходимую для фехтовальщика реакцию, быстроту и качество движений. Управление дыханием.

Стойки и перемещения (10 ч)

Практическая часть: боевая стойка.

Обучающиеся должны знать: как себя вести на занятиях. Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя.

Обучающиеся должны уметь: тренировка стойки и перемещения с мечом.

Атака: удары, уколы (24 ч)

Практическая часть: Скорость. Точность движений. Равновесие. Дистанция. Качество ударов и уколов. Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов, уколов. Простейшие способы нанесения поражения противнику. Удары по семи (7) зонам поражения. Уколы в четыре поражаемые зоны.

Обучающиеся должны знать: семь поражаемых зон: 1,2,3,4,5,6,7 верхняя внешняя, верхняя внутренняя, средняя внешняя, средняя внутренняя, нижняя внешняя и нижняя внутренняя, верхняя-сверху. "Запрещенные" зоны при фехтовании (шея, затылок, пах). Комбинации атакующих и защитных действий при ответах.

Обучающиеся должны уметь: правильная техника ударов, сила и скорость ударов на различных видах манекенов. Отработка всего комплекса атакующих действий. Планировать свою атаку и возможные варианты защиты при ответах. Отработка ударов по семи (7) зонам поражения и уколов в четыре поражаемые зоны.

Защита (23 ч)

Практическая часть: тактика защиты. Стойка. Скорость. Качество защиты. Контратака.

Обучающиеся должны знать: защитные действия (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит). Планировать свою защиту и возможные варианты контратаки. Виды активной, силовой работы щитом в СМБ.

Обучающиеся должны уметь: овладение способностью реагировать на беспорядочные атаки в разные поражаемые сектора. Сохранение боевой стойки при отражении атак. Отработать и закрепить защитные действия.

Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование (22 ч)

Практическая часть: Стратегия и тактика поединков и командных боев в СМБ. Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите.

Обучающиеся должны знать: Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Тактика нападения (11ч)

Обучающиеся должны уметь: **В поединке:** Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп» «подбив»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки Ложные удары и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам. **В командном бою:** Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

Тактика защиты(11ч)

Обучающиеся должны уметь: **В поединке:** «глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты. **В командном бою:** командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй (плюсы и минусы).

Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

Проведение поединков (18ч)

Практическая часть: правила ведения поединка. Спортивная этика. Регламент поединка: команды судьи, приветствие, поклон, салют, пожатие рук после боя.

Обучающиеся должны знать: правила поведения в бою на соревнованиях, за что даются предупреждения, штрафы. Корректное обращение с противником. Права бойцов во время соревнований. Тренировочные выходы на ристалище. Технику безопасности во время поединков. Освоение правил.

Обучающиеся должны уметь: правильно вести поединок и понимать команды судьи.

Содержание Правил соревнований и методика судейства (4ч)

Практическая часть: Правила проведения соревнований и методики судейства.

Обучающиеся должны знать: Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка Площадки для соревнований. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Запрещенные действия и ошибки. Судьи и порядок судейства. Судейская бригада. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах. Терминологию, применяемую при судействе поединков и на соревнованиях. Подготовку к соревнованиям и порядок проведения соревнований (регламент). Основные фехтовальные команды применяемые на соревнованиях. Их порядок.

Обучающиеся должны уметь: самостоятельно, в качестве «судьи» подавать команды во время боя. Подсчитывать количество очков нанесенных соперниками во время боя. Ведение протокола на учебных турнирах. Порядок судейства.

Психологическая подготовка (2 ч)

Практическая часть: Выявление и решение психологических проблем, которые могут возникнуть во время поединка, до его начала и после его окончания.

Обучающиеся должны уметь: научиться настраиваться на поединок, не бояться соперника, уважительно относиться к сопернику и к судьям.

Ведение учебно-тренировочного процесса (2 ч)

Основные вопросы: Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого конкретного спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из скорости усвоения материала каждого конкретного спортсмена.

Старшие (15-18 лет), обучающиеся должны знать: Начальные азы методики обучения технике СМБ. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Подводить и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Определение ошибок и уметь их исправлять.

Обучающиеся должны уметь: Обучение физическим упражнениям, Начальные основы проведения тренировки. Основные этапы тренировки. Обучение отдельным командам. Проведение части тренировки; всего тренировочного занятия; проведение тренировки в младшей по возрасту группе; проведение наблюдений на тренировке, ее анализ. Проведение соревнований: составление и ведение турнирных таблиц с выбыванием и по системе с подгруппами; судейство турнира.

Методическое обеспечение.

Основным способом и формой работы с детьми является как практические, в основном, так и теоретические, а также индивидуальные и групповые занятия. В каждом разделе необходимо педагогу сначала объяснить материал, а затем показать, и потребовать от обучающихся более точного повторения.

Поэтому при занятиях современным мечевым боем, как одним из видов фехтования практика и теория тесно взаимосвязаны между собой. Особенно в начале изучаемого раздела, где необходимо теоретическое занятие, где педагог вводит учеников в данный материал, в новую тему. Индивидуальные занятия также необходимы в связи с особенностями развития и индивидуальной скоростью реакции на изучение нового материала. Некоторым обучающимся нужны именно индивидуальные занятия. Групповые же нужны для постановочной работы, а также для той части занятия, где идет отработка движений или их комбинаций.

Основными методами организации образовательного процесса является:

1. Организация обучающихся в определенную группу (по возрастным критериям, по сфере деятельности в соответствии с обучающей программой).
2. Составление расписания занятий.
3. Необходимая форма одежды, обуви, оружия и защитной амуниции.
4. Планирование педагогом занятия.

Материальная база для реализации программы, необходимо:

- спортзал;
- тренажерные устройства и тренировочные приспособления
- спортивные манекены для отработки ударов;
- секундомеры;
- достаточное количество спортивного фехтовального инвентаря (спортивного вооружения и защитной амуниции) для СМБ
- литература, необходимая для создания программ и учебно-тематических
- планов;
- видео и фото материалы по историческому фехтованию и СМБ;

- материалы из интернета, отвечающие темам программы;
- рекомендации по проведению практических занятий;
- конспекты занятий.

Формы и методы реализации программы:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- соревновательная практика.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы.
- план тренировки

Список основной литературы.

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
2. Конституция Российской Федерации (принята от 12 декабря 1993 г.);
3. Конституция Республики Башкортостан (принята от 24 декабря 1993 года. С изменениями от 28.06.12 г.);
4. Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 г., № 696 – 3 «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273, «Об образовании в Российской Федерации »;
6. Федеральный Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 г. №124, в ред. от 02.12.2013г.);
7. Долгосрочная целевая программа «Развитие образования РБ на 2013 – 2017гг;
8. Федеральный государственный стандарт (ФГОС)
9. Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10, от 29 декабря 2010 г. N 189. (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.,)
10. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. (СанПиН 2.4.4.1251 – 03, от 27 мая 2003 г. N 4594).
11. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
13. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
14. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398 с.

15. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования» М., 2006. 381 с.
16. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995. 223 с.
17. Д. Тышлер, Г. Тышлер. Фехтование. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер, Москва, 2010г.
18. Д.А.Тышлер, Л.Г.Рыжкова, Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Москва, 2010г.
19. Д. Тышлер, Г. Тышлер, Фехтование от новичка до чемпиона. Москва, 2010г.
20. Г. Д. Тышлер, Техника передвижений фехтовальщика. Москва, 2012 г.
21. Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Двигательная подготовка. Москва, 2010г.
22. ГОУ СОПК, М.В. Давыдова, Программа факультативного курса для учащихся педагогических колледжей, студентов ВУЗов. Екатеринбург, 2013г.

Список дополнительной литературы.

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт, 2000. 304 с.
2. Попов А.В., Хайко В.Е. Спортивные игры в коллективе. К.: Здоровье, 1989. 133 с.
3. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254 с.
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Искусство сценического фехтования, Москва, 2010 г.
5. Учебник. Спортивное фехтование. Издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 2010
6. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.- 144 с.

Электронные ресурсы

1. <http://fsmb-rf.ru>
2. <https://vk.com/federationsmb>