



Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Станция юных техников»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

МКУДО «Станция юных техников»

Протокол № 1

От 05.09 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ"

физкультурно-спортивная направленность

Для детей 7 –18 лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель: педагог дополнительного образования
Семенчуков Д.А.

г.Шадринск
2018г

Наименование программы	«Современный мечевой бой»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип образовательной программы	Модифицированная
Срок обучения	3 года
Возраст обучающихся	7 – 18 лет и молодежь до 30 лет
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического, психического развития, самореализации и укрепления здоровья учащихся посредством освоения техники и тактики современного мечевого боя.
Форма организации деятельности обучающихся	Коллективная, индивидуально - групповая
Реквизиты программ на основании которых составлена данная программа	Методика обучения Современному мечевому бою и Историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в Академии средневекового фехтования и культуры (Автор: Давыдова Мария Владимировна)

Оглавление

Актуальность программы.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Организационно-педагогические основы обучения.....	5
Ожидаемые результаты программы.....	5
Диагностика и оценка получаемых результатов программы.....	9
Учебно - тематический план 1 года обучения.....	10
Учебно - тематический план 2 года обучения.....	11
Учебно - тематический план 3 года обучения.....	12
Содержание программы 1 года обучения	13
Содержание программы 2 года обучения	14
Содержание программы 3 года обучения	16
Условия реализации программы.....	17
Методическое обеспечение образовательной программы.....	18
Список литературы.....	19
Приложение	
Квалификационные зачеты 1 года обучения	20
Квалификационные зачеты 2 года обучения	21
Квалификационные зачеты 3 года обучения	22
Билеты ко 2-ому и 3-му квалификационным зачетам 1-ого года обучения	23
Билеты ко 2-ому квалификационному зачету 2-ого года обучения	24

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Современный мечевой бой» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как способствует физическому развитию учащихся, совершенствованию их двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

В настоящее время Современный мечевой бой (СМБ) бурно развивается как всероссийская спортивная организация. Дети и подростки с большим удовольствием занимаются СМБ, приобщаясь к здоровому образу жизни, знакомятся с живой историей, что обуславливает актуальность данной программы. Особенность Современного мечевого боя, как вида единоборств, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность.

Занятия современным мечевым боем позитивно воздействует на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. Спортивный Меч обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения спортсменов. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

Уникальность данного направления в том, что правила этого вида спорта универсальны для всех возрастов, а экипировка и снаряжение позволяют проводить спортивные поединки в полный контакт, полностью исключая травматизм.

В Программу «Современный мечевой бой» включены:

- общая и специальная физическая подготовка, развитие координации и ловкости, чувства дистанции;
- базовая и углубленная техника фехтования спортивным мечом и щитом;
- упражнения на развитие тактического мышления, навыков оценки ситуации, принятия решений и предвидения намерений противника.

Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

Образовательная программа является **модифицированной**. Составлена в соответствии с Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ и Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. №329-ФЗ. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования: Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

За основу программы взята авторская методика обучения Современному мечевому бою и Историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в

Академии средневекового фехтования и культуры (Автор: Давыдова Мария Владимировна – президент Федерации Современного мечевого боя (г. Москва)

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку СМБ, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие учащихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области современного мечевого боя, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Цели и задачи

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического, психического развития, самореализации и укрепления здоровья учащихся посредством освоения техники и тактики современного мечевого боя.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Освоение навыков, техник и приёмов практикуемых в СМБ.
- Изучение правил проведения турниров и судейская практика.

Воспитательные задачи:

- Способствовать воспитанию высоких нравственных и волевых качеств.
- Помогать социальной адаптации, профилактике асоциального поведения детей и подростков.

Развивающие задачи:

- Развитие и совершенствование общих физических качеств
- Развитие морально-волевых качеств учащихся, навыков самоконтроля.
- Формирование ценностно-ориентированного отношения к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.

Принципы обучения и воспитания

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) *сознательность и активность*, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех учащихся;

- 2) *наглядность* - педагог сам показывает упражнения и приёмы или демонстрирует опыт опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи, мультимедийные презентации;
- 3) *систематичность и последовательность* обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;
- 4) *доступность и прочность* знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;
- 5) *принцип всестороннего развития личности* заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

Организационно-педагогические основы обучения

Программа адресована учащимся в возрасте от 7 до 30 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Набор свободный по заявлению, для несовершеннолетних необходимо письменное согласие родителей.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю (из расчета на одну группу) – 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год

Состав групп – постоянный; Состав групп может быть разнороден по возрастным границам, но не должен превышать количество в 10 - 12 человек для первого года обучения, 10 – 8 человек для второго и третьего года обучения.

Формы работы: Занятия общей физической подготовкой, лекции и семинарские занятия, практические занятия, видео уроки, уроки в форме ролевой игры, экскурсии и выездные мероприятия.

Планируемые результаты программы:

К концу 1 года обучения

учащиеся **должны знать:**

- Положение и смена ног.
- Перемещение и зигзаговый шаг.
- Прохождение дорожек.
- Стойки (Высокая, средняя, низкая).
- Семь секторов атаки.
- Защита «кристалл».
- Четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Упражнение «Паладины и дракон».
- Виды активной работы щитом.
- Правила прохождения полосы препятствий.

- Правила нанесения ударов.
- Связки ударов.
- Активные действия щитом.
- Перехват приоритета.
- Убирание ног в паре.
- Виды простейших защит.

учащиеся **должны уметь:**

- Стоять в стойке и правильно выполнять смену ног.
- Правильно перемещаться в стойке.
- Наносить удары в семь секторов атаки.
- Использовать защиту «кристалл».
- Использовать четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Наносить базовые связки ударов.
- Выполнять упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Выполнять упражнения «Паладины и дракон».
- Проходить полосу препятствий.
- Наносить удары по всем секторам.
- Наносить правильные удары.
- Выполнять связки ударов.
- Активно действовать щитом.
- Перехватывать приоритет.
- Убирать ноги в паре.
- Выполнять простейшие виды защит.

К концу 2 года обучения

учащиеся **должны знать:**

- Выполнение треугольника (Прямого, Обратного).
- Стойку «Домик на домик»
- Прием «Крест».
- Прием «Силовой треугольник».
- Прием «Обратный силовой треугольник»
- Прием «Силовой крест»
- Полную «математическую модель связок ударов» на 2 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.
- Виды активной работы щитом в сочетании со связками ударов.
- Как выполнять «Контратаку» (или «Рипост»)
- Как выполнять «Эффективную защиту»

учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять упражнения «треугольник» (Прямой, Обратный).
- Выполнять упражнения «домик на домик»

- Выполнять упражнения «крест».
- Выполнять упражнения «силовой треугольник»
- Выполнять упражнения «обратный силовой треугольник»
- Выполнять упражнения «силовой крест»
- Наносить удары по математической модели связок на 2 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.
- Активно работать щитом в сочетании со связками ударов.
- Выполнять «Контратаку» (или «Рипост»)
- Выполнять «Эффективную защиту»

К концу 3 года обучения

учащиеся **должны знать:**

- Полную «математическую модель связок ударов» на 3 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.
- Виды активной работы щитом в сочетании со связками ударов и применение тюльпанов и обманных действий.
- Как выполнять «Контратаку» (или «Рипост») с обязательным выполнением 8-ой защиты.
- Как выполнять «Эффективную защиту»
- Как правильно выполнять эффективные комбинации связок, ударов, передвижения и дыхания во время ведения боя.

учащиеся **должны уметь:**

- Наносить удары по математической модели связок на 3 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.
- Активно работать щитом в сочетании со связками ударов и применять тюльпанов и обманных действий.
- Выполнять «Контратаку» (или «Рипост»)
- Выполнять «Эффективную защиту»
- Правильно выполнять эффективные комбинации связок, ударов, передвижения и дыхания во время ведения боя.

К концу курса обучения

обучающиеся **должны знать:**

- Положение и смена ног.
- Перемещение и зигзаговый шаг.
- Прохождение дорожек.
- Стойки (Высокая, средняя, низкая).
- Семь секторов атаки.
- Защита «кристалл».
- Четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Прохождение полосы препятствий.
- Базовые связки ударов.

- Математическая матрица из двух ударов.
- Перехват приоритета.
- Упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Упражнение «Паладины и дракон».
- Убирание ног в паре.
- Обманное движение «Тюльпан».
- Виды активной работы щитом.
- Контратака «Рипостом».
- Упражнение «эффективная защита».
- Выполнение треугольника (Прямого, Обратного).
- Стойку «Домик на домик»
- Прием «Крест».
- Прием «Силовой треугольник»
- Прием «Обратный силовой треугольник»
- Прием «Силовой крест»

учащиеся должны уметь:

- Стоять в стойке и правильно выполнять смену ног.
- Правильно перемещаться в стойке .
- Уметь наносить удары в семь секторов атаки.
- Использовать защиту «кристалл».
- Использовать четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Пройти полосу препятствий.
- Наносить базовые связки ударов.
- Наносить удары математической матрицы из двух ударов.
- Перехватить приоритет.
- Выполнять упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Выполнять упражнения «Паладины и дракон».
- Выполнять упражнения убирание ног в паре.
- Выполнять обманное движение «Тюльпан».
- Активно работать щитом.
- Контратаковать «Рипостом».
- Выполнять упражнения «эффективная защита».
- Выполнять упражнения треугольник (Прямой, Обратный).
- Выполнять упражнения домик на домик.
- Выполнять упражнения «крест».
- Выполнять упражнения силовой треугольник.
- Выполнять упражнения обратный силовой треугольник.
- Выполнять упражнения силовой крест.

**К концу курса обучения у учащихся будут сформированы
Личностные УУД:**

- положительное отношение к учению, к познавательной деятельности.
- желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся.
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях (в том числе ситуациях боя),
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы,
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков,
- осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам.

Регулятивные УУД:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения,
- находить ошибки при выполнении практических упражнений, отбирать способы их исправления,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения,
- овладение основами саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности СМБ,
- выбор наиболее эффективных способов решения тактических задач в зависимости от конкретных условий боя,
- определение влияние элементов ведения боя на результат,
- самостоятельное создание алгоритмов ведения боя в ходе соревнования.

Коммуникативные УУД:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками,
- полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности,
- владение навыками сотрудничества с педагогом и со сверстниками –определение цели, функций участников, способов взаимодействия,
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация,
управлять эмоциями во время боя, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Диагностика и оценка получаемых результатов программы

Формы подведения итогов реализации программы

Для диагностики и оценки получаемых результатов программы принята система квалификационных зачётов Федерации современного мечаевого боя, позволяющая учащимся не только оценивать успеваемость по программе, но и продвигаться по разрядной лестнице.

Процедура организации Квалификационного Зачета:

Квалификационный зачёт проводит руководитель РО, аттестованный на право принятия квалификационных зачетов. Судейскую комиссию составляют не менее трех аттестованных судей ФСМБ любой категории, прошедших обучение по «Модульной Системе подготовки спортсменов» (только они имеют право принимать Квалификационные Зачеты).

Судейская комиссия составляет и заполняет ПРОТОКОЛ сдачи Квалификационного Зачета. Процедура выполнения упражнений для каждого Квалификационного Зачета строго регламентирована и описана в приложении.

Оцениваются различные параметры:

- знание технических элементов и приемов;
- скорость выполнения элементов;
- сила (акцентированный удар);
- правильность техники выполнения элементов и приемов;
- соблюдение плоскости удара, положение ног, рук, кисти.

В начале Квалификационного Зачета все спортсмены сдают нормативы по ОФП. (Нормативы ОФП принимаются по школьной программе.)

Критерии оценки:

При проведении **квалификационного зачета** оценка выставляется за каждое задание по пятибалльной системе и заносится в протокол судейской комиссии.

«Отлично» - задание выполнено полностью правильно без ошибок с достаточной скоростью и акцентом с первой попытки.

«Хорошо» - задание выполнено правильно без ошибок с достаточной скоростью, но часть ударов было не акцентированных, возможно использовалась вторая попытка.

«Удовлетворительно» - задание выполнено правильно с незначительными ошибками, но с недостаточной скоростью и часть ударов было не акцентированных, возможно использовалась вторая попытка.

«Неудовлетворительно»- задание не было выполнено с трёх попыток.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Техника безопасности на тренировках по СМБ	2	-	2
3	Оружие и доспехи, сквозь времена и эпохи.	4	-	4
4	Обучение базовым стойкам.	-	10	10
5	Обучение атакующим действиям.	2	18	20
6	Постановка техники ударов.	-	14	14
7	Обучение защитным действиям.	-	18	18
8	Отвлекающие действия при атаке.	-	6	6
9	Силовая работа щитом в СМБ.	-	10	10
10	Комбинации атакующих и защитных действий.	-	24	24
11	Выстраивание тактики в бою.	-	20	20
12	Психологическая подготовка спортсменов.	2	-	2
13	Правила соревнований.	4	8	12
14	Ведение командного боя. Распределение задач в команде.	2	40	42
15	Стратегия и тактика командных боев в СМБ.	2	26	28
16	Заключительное занятие	2	-	2
	Всего за год	22	194	216

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.(2 часа)

Теория История развития СМБ. План работы на год.

2.Техника безопасности на тренировках по СМБ.(2 часа)

Теория Техника безопасности на тренировках по СМБ.

3. Оружие и доспехи, сквозь времена и эпохи. (4 часов)

Теория Содержание и краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.

4. Обучение базовым стойкам. (10 часов)

Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.

5.Обучение атакующим действиям(20 часов)

Теория Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов.(2 часа)

Практика Обучение и отработка на манекене атакующих действий. Удары по семи секторам атаки.(18 часов)

6. Постановка техники ударов. (14 часов)

Практика Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов

7. Обучение защитным действиям.(18 часов)

Практика Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)

8. Отвлекающие действия при атаке. (6 часов)

Практика Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки.

9.Силовая работа щитом в СМБ. (10 часов)

Практика Виды активной, силовой работы щитом в СМБ. (Зацеп, Тырчок, Сбив, удар, подставка, подбив).

10. Комбинации атакующих и защитных действий.(24 часа)

Практика Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Защита «кристалл».

11. Выстраивание тактики в бою. (20 часов)

Практика Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою.

12. Психологическая подготовка спортсменов. (2 часа)

Теория Психологическая подготовка спортсменов перед боем и в процессе подготовки.

13. Правила соревнований. (12 часов)

Теория Содержание Правил соревнований и особенности судейства. (4 часа)

Практика Проведение пробных судейских, оценка тренировочных боёв, практика в паре с аттестованными судьями. (8 часов)

14. Командный бой. (42 часа)

Теория Ведение командного боя. Распределение задач в команде. (2 часа)

Практика Ведение командного боя. Распределение задач в команде практика боёв. (40 часов)

15. Стратегия и тактика командных боев в СМБ. (28 часов)

Теория Стратегия и тактика командных боев в СМБ. (2 часа)

Практика Отработка стратегий и тактик командных боев в СМБ. (26 часов)

16. Заключительное занятие. (2 часа)

Подведение итогов работы за год.

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на тренировках по СМБ.	2	-	2
2	Нововведение ФСМБР. Ознакомление с планами на год.	2	-	2
3	Особенности соревнований в СМБ.	2	-	2
4	Совершенствование техники СМБ. Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, приемы обезоруживания противника.	-	10	10
5	Совершенствование базовых стоек и перемещений.	-	10	10
6	Совершенствование атакующих действий.	2	18	20
7	Совершенствование техники ударов.	-	14	14
8	Совершенствование защитных действий.	-	18	18
9	Совершенствование отвлекающих действий.	-	6	6
10	Совершенствование силовой работы щитом в СМБ.	-	10	10
11	Совершенствование атакующих комбинаций и защитных действий.	-	14	14
12	Совершенствование тактики боя. Типы противника.	2	20	22
13	Совершенствование техники в командных боях.	2	50	52
14	Совершенствование тактики в командных боях. Виды построения. Тактик сражений в разные времена.	2	30	32
15	Заключительное занятие	2	-	2
	Всего за год	16	200	216

Содержание программы второго года обучения.

1.Техника безопасности на тренировках по СМБ.(2 часа)

Теория Техника безопасности на тренировках по СМБ.

2.Нововведение ФСМБР.(2 часа).

Теория Нововведение ФСМБР. Ознакомление с планами на год.(2 часа)

3. Особенности соревнований в СМБ. (2 часов)

Теория Особенности соревнований в СМБ. Правильная диагональ. Поведение на турнире.

4.Совершенствование техники СМБ.(10 часов)

Практика Совершенствование техники СМБ. Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, приемы обезоруживания противника.

5.Совершенствование базовых стоек и перемещений. (10 часов)

Практика Совершенствование базовых стоек и перемещений. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости «Зайчик», «Три стула».

6.Совершенствование атакующих действий.(20 часов)

Теория атакующие действия с учетом секторов и направлений ударов, классификация видов ударов.(2 часа)

Практика Отработка на манекене атакующих действий с учетом секторов и направлений ударов. Удары по семи секторам атаки (Нисходящие, горизонтальные, восходящие).(18 часов)

7. Совершенствование техники ударов. (14 часов)

Практика Отработка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов используя разные углы атаки.

8. Совершенствование защитных действиям.(18 часов)

Практика Совершенствование защитных действий (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)

9. Совершенствование отвлекающих действий.(6 часов)

Практика Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки (Тюльпаны, ложные атаки промахи.)

10.Совершенствование силовой работы щитом в СМБ. (10 часов)

Практика Виды активной, силовой работы щитом в СМБ. (Зацеп, Тырчок, Сбив, удар, подставка, подбив) отработка в паре. Упражнение «барашек».

11. Совершенствование атакующих комбинаций и защитных действий.(24 часа)

Практика Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Защита «кристалл». Отработка сложных серий ударов с отработкой силовых комбинаций.

12. Совершенствование тактики боя. Типы противника. (22 часа)

Теория Типы противников и методы боя с ними.(2 часа)

Практика Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою.(20 часов)

13. Совершенствование техники в командных боях. (52 часа)

Теория Совершенствование техники в командных боях. Ведение боя строем.(2 часа)

Практика Командные бои в строю, «Чувство плеча».(50 часов)

14.Совершенствование тактики в командных боях. (32 часа)

Теория Виды построения. Тактик сражений в разные времена. (2 часа)

Практика Проведение командных боёв для совершенствования тактики. Отработка построений. (30 часов)

15.Заключительное занятие. (2 часов)

Подведение итогов работы за год

Учебно-тематический план 3-его года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности на тренировках по СМБ	2	-	2
2	Нововведение ФСМБР. Ознакомление с планами на год.	2	-	2
3	Эффективная комбинация передвижения и дыхание в бою.	-	26	26
4	Разработка новых комбинаций и связок ударов.	-	24	24
5	Формирование полной защиты.	-	36	36
6	Ложные удары, тюльпаны, сбивы.	-	6	6
7	Разработка персональной тактики.	2	20	22
8	Формирование универсальных способностей для ведения командного боя.	2	50	52
9	Анализ и оценка тактик командных боёв разработка персональной командной тактики под каждого противника с учётом особенностей командных боёв.	2	42	44
10	Заключительное занятие	2		2
	Всего за год	14	202	216

Содержание программы третьего года обучения

1.Техника безопасности на тренировках по СМБ.(2 часа)

Теория Техника безопасности на тренировках по СМБ.

2.Нововведение ФСМБР.(2 часа).

Теория Нововведение ФСМБР. Ознакомление с планами на год.

3.Эффективная комбинация передвижения и дыхание в бою. (26 часов)

Практика Формирование эффективной комбинации передвижение в стойке и дыхание в бою.

4.Разработка новых комбинаций и связок ударов.(24 часа)

Практика Разработка новых комбинаций и связок ударов. Проработка математической матрицы на три удара.

5.Формирование полной защиты. (36 часов)

Практика Формирование полной защиты. Используя щит и меч, упражнение 50 ударов. «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты.

6.Ложные удары, тюльпаны, сбивы. (6 часов)

Практика Отработка действий маскирующих удары и замахи, выполнение обманок, накруток и т.д.

7.Разработка персональной тактики. (22 часа)

Теория Анализ и оценка противников разработка персональной тактики под каждого противника с учётом особенностей.(2 часа)

Практика Анализ и оценка противников во время боя, разработка персональной тактики под каждого противника с учётом особенностей и проведения боёв со сменой тактик.(20 часов)

8. Формирование универсальных способностей для ведения командного боя.(52 часа)

Теория Распределение ролей в командном бое и их заменяемость.(2 часа)

Практика Формирование универсальных способностей для ведения командного боя путём проведения групповых боёв и смены ролей команде.(50 часов)

9. Разработка персональной тактики командного боя. (44 часа)

Теория Анализ и оценка тактики команды противников разработка персональной тактики под каждого противника с учётом особенностей. **(2 часа)**

Практика Анализ и оценка противников во время боя, разработка персональной тактики под каждого противника с учётом особенностей и проведения боёв со сменой тактик. **(42 часов)**

10. Заключительное занятие. (2 часа)

Подведение итогов работы за год.

Условия реализации программы.

Материальное обеспечение

Помещение: для теоретических занятий - мастерская, оформленная в соответствии с профилем занятий, и оборудованная в соответствии с санитарными нормами: столы, стулья для педагога, учащихся.

Для тренировок - учебный зал, соответствующий установленным нормам площади.

Техническое оборудование и инструменты:

- Манекен для контактных видов спорта.
- Лавочки гимнастические.
- Спортивные маты.
- Мечи для СМБ.
- Щиты для СМБ.
- Шлема для СМБ.
- Защита корпуса для СМБ.
- Защита рук для СМБ.
- Защита Ног для СМБ.

Методическое обеспечение образовательной программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- практические (Наработка действий, проведение тренировочных боёв);
- аналитические (наблюдение, сравнение, анализ и самоанализ, боёв.);
- эвристические (поиск новых решений связей и комбинаций);

Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей детей, формы и темы занятия. Все методы обучения тесно взаимосвязаны друг с другом.

На занятиях реализуются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- разноуровневое обучение;

Видеоресурсы

записи с семинаров по СМБ <http://fsmb-rf.ru/>.

Видеофильмы

«Ричард львиное сердце»

«Завоевания норманнов»

«Завоевания Рима в Британии».

«Эскалибур»

«Ермак»

«Кендо»

«Первый рыцарь»

«Стальной рассвет»

Методические пособия

- Памятка для начинающих тренеров «В помощь начинающему тренеру» по Современному мечевому бою
- «Памятка для спортсменов и их родителей»
- «Краткие Инструкции по технике безопасности на занятиях по СМБ»
- «Сетка мероприятий ФСМБ и дружественных Федераций»
- «Методические рекомендации по построению Базового курса СМБ»

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Бертон, Р. Ф. «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
2. Бертон, Р. Ф. «Мастера и школы фехтования» [Текст]: М., 2006. 381 с.
3. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
4. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254 с.
5. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет [Текст]: Физкультура и спорт / В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейberman. –М.: 2000.- 304 с.
6. Мишенев, С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995. 223 с.
7. Попов, А.В. Спортивные игры в коллективе. А.В. Попов, В.Е. Хайко.- К.: Здоровье, 1989.-133 с.
8. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
9. Слостенин, В.А. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию [Текст]: Педагогика: учебное пособие / Москва: Просвещение, 1983. – 607 с.
10. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков [Текст]: Учебное пособие / Д.А. Тышлер, А. П. Мошкович, Г. Тышлер Г.- М. : Деловая лига, 2002г.

Литература для учащихся.

1. Брун В., Тилькс М. «История костюма от древности до наших дней» ЭКСМО, Москва, 1995
2. В. Бехайм «Энциклопедия оружия» пер. с нем. СПб. АО «Санкт-Петербург-Оркестр», 1995

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт «Федерация современного мечевого боя» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fsmb-rf.ru/>
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ / Министерство спорта Российской Федерации – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008 - 2015. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/>

- «Об образовании» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. № 3266-1 / Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию за период 2004 – 2010 гг. – Москва: [б. и.], 2000. – Режим доступа: http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd_fao/6658/ Дата обращения: 01.04.2014 г.

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 3 удара в паре с инструктором со щитом и мечом.

Задание 2: Полная «математическая модель связок ударов» на 3 удара в паре с инструктором с баклером и мечом.

2-ой зачет:

Задание 1: «Перехват приоритета атаки» в парах между бойцами, равными по массе тела и времени подготовки. Учитывается дополнительно количество обманных приемов, финтов, «тюльпанов».

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 15 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 15 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. Количество пропусков не более 50%.

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

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 30% 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 30% пропусков. Выполняется левой рукой.

БИЛЕТЫ ко 2-ому и 3-му КВАЛИФИКАЦИОННЫМ ЗАЧЕТАМ

1-ого года обучения

Все задания выполняются трижды подряд

Билет №1:

1-2-7. Выполняется трижды подряд

Билет №2:

«Тырчок»-5-2-7 . Выполняется трижды подряд

Билет №3:

«Тюльпан» 1-2-5-6 . Выполняется трижды подряд и так далее.

Билет №4:

«Треугольник» (состоит из «Промах 1» -6 горизонтально – 5 восходящий)

Билет №5:

«Обратный Треугольник» (состоит из «Промах 2» - 5 горизонтально – 6 восходящий)

Билет №6:

«Крест» (состоит из 1-6-5-2)

Билет №7:

1-5-2-1

Билет №8:

«Тюльпан» 1-1-2-5-6

Билет №9:

«Домик на Домик» (с ответом в голову 7, или в ногу 5)

Билет №10:

«Тырчок»-5-5-2-1

БИЛЕТЫ ко 2-ому КВАЛИФИКАЦИОННОМУ ЗАЧЕТУ

2-ого года обучения

Все задания выполняются трижды подряд

Билет №1:

Продемонстрировать все базовые связки элементов активной работы щитом с соответствующими ударами мечом «Тырчок» - 5, «Зацеп» - 2, «Наложение» -7, «Удар» - 1, «Подбив» - 3. Выполняется трижды подряд.

Билет №2:

«Тырчок»-5-2-1-7 . Выполняется трижды подряд. И т. д.

Билет №3:

«Тюльпан» - «Удар»- 1-2-5-6 .

Билет №4:

«Треугольник Силовой» (состоит из:«Промах 1» - «Подбив» + 6 горизонтально – «Тырчок» +5 восходящий под щит)

Билет №5:

«Обратный Треугольник Силовой» (состоит из: «Обратный тюльпан» - «Зацеп» +2 - 5 горизонтально с «Тырчком» – 6 восходящий слева)

Билет №6:

«Крест Силовой» (состоит из: «Тюльпан»+ 1 – «Тырчок» + 6 – 5 - 2)

Билет №7:

«Наложение» 7 – 5 - 1

Билет №8:

«Тюльпан» 1-1- «Зацеп» 2-5-6

Билет №9: «Тырчок» +5 – 5-ая защита (зациклено в паре)

Билет №10: «Тырчок» + 5 - 5 - «Зацеп»+ 2 - 1