
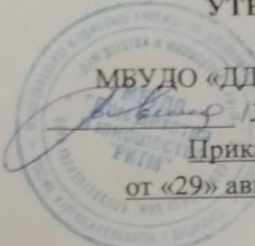


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детства и юношества «РИТМ»

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
от «28» августа 2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ДДЮ «РИТМ»
 /Левина Л.Е./
Приказ № 110-а/1
от «29» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ»

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 7-30 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Табуев Валентин Викторович,
педагог дополнительного образования

Шадринск – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Учебно-тематический план
- 1.5 Содержание программы

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2 Формы аттестации /контроля
- 2.3 Оценочные материалы
- 2.4 Методические материалы
- 2.5 Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарный учебный график

Диагностический материал

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов, составителя	Табуев Валентин Викторович
Учреждение	МБУДО «Дом детства и юношества «РИТМ»
Наименование программы	«Современный мечевой бой»
Объединение	Спортивный клуб «Воин»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7-30 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	1 год – 144 часа
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование устойчивой мотивации к освоению техник современного мечевого боя, освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков в искусстве фехтования и средневековой культуры.
Начало реализации программы	2018

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и молодёжи 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.

Современный мечевой бой сохраняет и развивает исторические традиции поединка на мечах, придавая ему новый спортивный акцент. Современный мечевой бой способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, совершенствованию его двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремлённости и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. СМБ обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания.

Организационно-педагогические основы обучения.

Возраст учащихся программы дополнительного образования «Современный мечевой бой»: учащиеся начального, среднего и старшего школьного возраста (7 – 18 лет) и работающая молодёжь до 30 лет.

Наполняемость групп: количество учащихся в учебных группах определяется возрастными особенностями учащихся и санитарно-гигиеническими нормами: для групповой формы – не менее 10 – 15 человек. Допустимо проведение занятий по подгруппам; формирование индивидуального обучения по 1-6 человек в группе.

Предполагаемый возрастной состав групп: одновозрастные учащиеся.

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут. После каждых 40 мин. занятий организуется перерыв продолжительностью 10 минут.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная, работа по подгруппам.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы «Современный мечевой бой»:

формирование устойчивой мотивации к освоению техник современного мечевого боя, освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков в искусстве фехтования и средневековой культуры.

Задачи программы «Современный мечевой бой»

обучающие:

- расширить кругозор в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализировать знания о фехтовании как об искусстве жизни и всестороннего развития человека,
- научить владению навыками фехтования в категориях меч – меч, меч –баклер, меч – щит,
- совершенствовать практические навыки фехтования для получения учащимися спортивных разрядов различных категорий,
- мотивировать детей к самостоятельному изучению учебной литературы по реконструкции Средневековья; сформулировать у детей потребность в изучении исторических справок для более точного воспроизведения реконструкции; дать возможность применить на практике полученные знания о реконструкции и фехтовании в целом,
- закрепить в самостоятельной деятельности умение фехтования и изучения новых тактик и стратегий боя на мечах,
- закрепить знания, полученные на практических и теоретических занятиях в рамках соревнований и фестивалей;

развивающие:

- начать работу по развитию специализированных навыков фехтования,
- продолжать развивать выносливость, формировать патриотическое отношение к своей стране и ратному делу, совершенствовать силу ловкость и специальные умения в области реконструкции,
- развивать познавательный интерес к историческому прошлому своей страны,
- развивать самостоятельность в тренировочном процессе,
- создать условия для всестороннего развития личности, способствовать развитию специализированных навыков фехтования (логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять план и пользоваться им и т.д.),
- формировать умение анализировать, распознавать, выделять и решать различные задачи обучающего процесса;

воспитательные:

- содействовать воспитанию личности учащегося как здорового умного и доброго патриота своей страны,
- воспитывать умение сопереживать, добиваться назначенных целей, адекватному поведению во время проведения тренировок, турниров и других мероприятий и т.д.,
- обеспечить высокую творческую активность при выполнении практических задач реконструированных предметов быта,
- создать условия, обеспечивающие воспитание спортивно ориентированной молодежи,
- развивать инициативу творчества на теоретических занятиях по СМБ,
- воспитывать уважение к старшим, родителям, учителям и окружающему миру,
- формировать ценностные ориентиры: активной жизненной позиции, доброты, любви, семьи, верности и трудолюбию,
- средствами занятия приобщать детей к искусству, науке, здоровому образу жизни и культуре общения.

1.3 Планируемые результаты

Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли желающие обучаться (входной контроль), что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль учащихся – обязательное условие результативности образовательного процесса. Для этого введён промежуточный контроль. По итогам пройденных тем проводится опрос теоретических знаний и заданий по проверке практических умений учащихся.

В результате изучения курса «Современный мечевой бой» учащиеся должны

знать:

- теорию фехтования;
- базовую технику боя различных народов в различные эпохи;
- краткие сведения о развитии и эволюции оружия и доспехов;
- историю развития спортивных видов фехтования в России;
- знать Правила соревнований.

уметь:

- Выполнять технические приёмы – удары, защиты, перемещения, активные силовые приёмы работы щитом, серии ударов;
- Тактические приёмы – сбивание ритма движений противника, обман противника с помощью перемещений, обманные, отвлекающие действия и ложные удары.

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение, постановка целей и задач, знакомство с инвентарём. Инструктаж.	2	2	-
2	Обучение базовым стойкам и перемещениям. Виды хватов меча и дистанции боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.	8	-	8
3	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов.	22	-	22
4	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов.	10	-	10
5	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	22	-	22
6	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки.	4	-	4
7	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	10	-	10
8	Комбинации атакующих и защитных действий	22	-	22
9	Обучение выстраиванию и своевременной смене	8	-	8

	тактики в бою.			
10	Психологическая подготовка спортсменов	6	-	6
11	Специфические приёмы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приёмы обезоруживания противника.	6	-	6
12	Стратегия и тактика командных боёв в СМБ	6	-	6
13	Правила соревнований и судейства	2	2	-
14	Организация и проведение турниров	2	2	-
15	Методика планирования тренировочного процесса	4	2	2
16	Учебная практика	10	2	8
	Итого	144	10	134

1.5 Содержание изучаемой программы.

1. Введение. Инструктаж по охране труда. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

Теория. Постановка целей и задач. Знакомство с понятием современной мечевой бой. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности; работа с колющими и режущими предметами, действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

2. Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.

Теория. 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 Федерации СМБ и Современного мечаевого боя, как спортивной дисциплины.

3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование.

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, 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. 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, всеерная защита.

Методика обучения технике. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

4. Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование.

Практика. Тактика нападения. В поединке: Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). 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. 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.

Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

5. Правила соревнований и судейства.

Теория. Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка площадки для соревнований. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Подготовка к турниру и ход соревнований. Запрещенные действия и ошибки. Судьи и порядок судейства. Судейская бригада. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.

6. Организация и проведение турниров.

Практика. Практикум по спортивному совершенствованию проводится в форме внутригрупповых и межгрупповых турниров, направленных на повышение спортивного мастерства и совершенствование тактических знаний и навыков.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Уровень освоения знаний, умений, навыков, учащихся проверяют в течение всего периода обучения на основании результатов сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом. В зачетные требования (в объеме пройденной программы) входят:

Теория. Знание теории и истории фехтования.

Практика. Выполнение зачетных упражнений по технике боя; владение техникой.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение, убеждение);
- Наглядные (демонстрация техники боя, просмотр видео);
- Практические (отработка боевых навыков и приёмов);
- Аналитические (наблюдение, сравнение, анализ, самоанализ и самоконтроль);
- Эвристические (поиск новых решений, выполнение творческих заданий).

Материально-техническое обеспечение.

В кабинете имеется следующее учебное оборудование:

Спортивные мечи - 15 шт.

Щиты спортивные - 4 шт.

Скакалки – 2 шт.

Шлема Ш11 – 4 шт.

Защита корпуса – 2 шт.

2.2 Формы аттестации /контроля

Способы определения результативности программы:

- Входной контроль;
- Текущий контроль;
- Промежуточный контроль;
- Итоговый контроль.

Контроль может проводиться в различных формах:

- Контрольный опрос;
- Практические задания;
- Сдача нормативов.

Контроль за знаниями и умениями учащихся осуществляется в виде сдачи нормативов, спаррингов, демонстрации техники боя.

На каждое занятие разрабатываются конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий.

2.5 Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

Список литературы для педагога

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт, 2000. 304 с.
2. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254 с.
3. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
4. Попов А.В., Хайко В.Е. Спортивные игры в коллективе. К.: Здоровье, 1989. 133 с.
5. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
6. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования» М., 2006. 381 с.
7. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995. 223 с.

Список литературы для учащихся

1. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
2. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования» М., 2006. 381 с.
7. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995. 223 с.