

**Нижегородская региональная общественная организация
«Социальный военно-патриотический Центр исторического фехтования
«Легион»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

НРОО «СВП Центр историче-
ского фехтования «Легион»

_____ А.Х. Бяшеров

«20» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Историческое фехтование»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	10
3. Календарный учебный график	13
4. Рабочие программы	14
4.1.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки в номинации «Щит-Меч» (первый год обучения)	14
4.1.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Щит-Меч» (первый год обучения)	19
4.2.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки в номинации «Баклер-Меч» (второй год обучения)	23
4.2.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки (второй год обучения)	27
4.3.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки в номинации «Двуручный меч» (третий год обучения)	32
4.3.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Двуручный меч» (третий год обучения)	35
4.4.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки в номинации «Полуторный меч» (четвертый год обучения)	40
4.4.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Полуторный меч» (четвертый год обучения)	42
4.5.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки номинации «Меч-меч», «Профбой», командные соревнования «5*5» (пятый год обучения)	47
4.5.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки: номинации «Меч-меч», «Профбой», командные соревнования «5*5» (пятый год обучения)	51
5. Организационно-педагогические условия	55

6. Методические материалы	57
7. Оценочные материалы	71
8. Материально-технические условия	76
9. Информационное обеспечение	77

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Историческое фехтование» (далее – программа) имеет естественно-научную, физкультурно-спортивную и художественную направленность и разработана для детей от 12 лет. Программа направлена на формирование и развитие адаптивной среды, способствующей комплексно воздействовать на психофизическое развитие личности посредством занятий историческим фехтованием.

Программа предполагает формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Образовательная деятельность в рамках программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и государственных требований.

Нормативное обоснование. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р),

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 год),

- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28),

- Устав Нижегородской региональной общественной организации «Социальный военно-патриотический Центр исторического фехтования «Легион», –

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях естественно-научной, физкультурно-спортивной и художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Суть программы. Термин «историческое фехтование» появился у нас в стране в начале 1990-х. Так называется вид спортивного взаимодействия, в котором, в отличие от классического фехтования, поединки ведутся на тяжелых видах оружия, аналогичных средневековым мечам и пр. Используются масогабаритные (не заточенные) копии оружия. Техника фехтования либо аналогична исторической, либо разрабатывается заново (в спортивном варианте исторического фехтования). Ограничиваются или исключаются слишком травмоопасные приемы. В первую очередь, историческим фехтованием занимаются люди, воссоздающие стиль жизни в определённую эпоху (реконструкторы), чаще всего их методы боя проще исторических, что нужно для спортивной и зрелищной составляющей реконструкции поединка.

Особенность курса «Историческое фехтование» заключается в использовании для занятий исключительно облегченных макетов оружия и доспехов, что позволяет приступить к занятиям любому желающему независимо от возраста, пола, физического состояния, социального статуса, а также включение в курс программы исторических материалов по истории фехтования и культуре Средневековья, что в совокупности даёт больший эффект, чем просто отдельные спортивные занятия. Такие занятия являются эффективным средством обучения и воспитания, а не только физического развития.

Во время практических занятий учащимся приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Занятия историческим фехтованием, как и любым видом соревновательной деятельности, способствуют развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Большое внимание в тренировочном процессе уделяет-

ся развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование высоконравственной, разнообразно развитой личности, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору или к началу трудовой деятельности или к самообразованию и самосовершенствованию через создание адаптивной среды, способствующей комплексно воздействовать на психофизическое развитие личности посредством занятий историческим фехтованием.

Задачи программы:

– овладение учащимися знаниями, умениями и практическими навыками, необходимыми для участия в турнирах по историческому фехтованию;

– формирование положительных нравственно-волевых черт характера: выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими посредством участия в индивидуальных спаррингах и командных мероприятиях.

– организация активного отдыха с элементами спортивного и познавательного характера, полноценный и развивающий досуг учащихся.

Основная задача руководителя – воспитание учащихся, побуждение к активным занятиям физической культурой, наработка основных навыков владения макетами средневекового наступательного и защитного вооружения, а также совершенствования личностных взаимоотношений.

Реализация программы призвана содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права учащихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие его личности в соответствии с при-

нятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Планируемые результаты:

- повысится уровень физической подготовленности учащихся;
- учащиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и практическими навыками по историческому фехтованию;
- у учащихся сформируются такие нравственно-волевые черты характера, как выдержка, честность, ответственность перед командой, и другие спортивные черты.

Новизна, актуальность.

Новизна программы состоит в создании комплексного подхода к образованию и воспитанию учащихся, сочетающего в себе изучение истории и занятия спортом как единого неразрывно процесса, а облегченное снаряжение для занятий позволяет детям быстрее влиться в процесс обучения, а также дает им возможность участвовать в соревнованиях с первых месяцев занятий.

Особенностью данной программы является ее ориентация на комплексное воздействие, включающее в себя физическое, эмоциональное, психологическое и социальное развитие личности. Данная программа сочетает в себе комплекс мер, позволяющих улучшить общефизическую подготовку и укрепить здоровье в целом, а также сублимировать агрессию личности – адреналин реализуется на мероприятиях и тренировках.

Актуальность предлагаемой программы дополнительного образования определяется ростом интереса к историческому фехтованию, о чем свидетельствует как рост количества клубов, так и рост количества мероприятий (турниров и фестивалей) по этому направлению за последние 5 лет в России. Большинство мероприятий, таких как Фестиваль военно-исторической реконструкции «Куликово поле», Чемпионат по историческому фехтованию «Меч России», Чемпионат мира по историческим средневековым боям «Битва Наций» и др. были проведены впервые в 2005-2010 гг. и с тех пор стали ежегодными.

Данный факт обусловлен тем, что во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание. Историческое фехтование закладывает основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, что имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Во время проведения занятий по историческому фехтованию обучающимся приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе занятий по историческому фехтованию у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил проведения спаррингов способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Немалый вес оружия и экипировки бойцов (до 30 кг), а также запрет на уколы (правилами допускаются только рубящие удары) сказываются на технике боя и предъявляют серьезные требования к физической подготовке учащихся, занимающихся историческим фехтованием. Но подобные физические нагрузки способны выдерживать не все, тем более люди, привыкшие вести сидячий образ жизни. Таким образом, актуальность данной программы тяжело переоценить: в занятиях могут принять участие люди с любой физической подготовкой, что помогает быстрее влиться в процесс обучения, а также дает возможность обучающимся участвовать в некоторых мероприятиях уже с первых месяцев занятий.

Занятия по историческому фехтованию являются эффективным средством обучения и воспитания молодежи: они меняют эндорфинный баланс в организме человека, что является очень серьезной профилактикой наркомании и алкоголизма; историческое фехтование также воспитывает морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость. Так в войсках специального назначения до сих пор в программе подготовки присутствует штыковой бой, хотя практического применения в современной войне не имеет.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академиче- ских часов (теория)	Количество академиче- ских часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Базовые навыки в номинации «Щит-Меч»	52	58	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочный спарринг
2	Продвинутое навыки в номинации «Щит-Меч»	32	38	Сдача контрольных нормативов, учебно-боевой спарринг, турнир
В учебном году итого		84	96	

Второй год обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академиче- ских часов (теория)	Количество академиче- ских часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Базовые навыки в номинации «Баклер-Меч»	52	58	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочный спарринг
2	Продвинутое навыки	32	38	Сдача контрольных

	ки в номинации «Баклер-Меч»			ных нормативов, учебно-боевой спарринг, турнир
В учебном году итого		84	96	

Третий год обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов (теория)	Количество академических часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Базовые навыки в номинации «Двуручный меч»	58	51	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочный спарринг
2	Продвинутые навыки в номинации «Двуручный меч»	31	39	Сдача контрольных нормативов, учебно-боевой спарринг, турнир
В учебном году итого		82	98	

Четвертый год обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов (теория)	Количество академических часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Базовые навыки в номинации «Полуторный меч»	47	55	Сдача контрольных нормативов, учебно-

				тренировочный спарринг
2	Продвинутые навыки в номинации «Полуторный меч»	35	43	Сдача контрольных нормативов, учебно-боевой спарринг, турнир
В учебном году итого		82	98	

Пятый год обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов (теория)	Количество академических часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Базовые навыки: номинации «Меч-меч», «Профбой», командные соревнования «5*5»	40	46	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочный спарринг, учебно-боевой спарринг
2	Продвинутые навыки: номинации «Меч-меч», «Профбой», командные соревнования «5*5»	44	50	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочный спарринг, учебно-боевой спарринг
В учебном году итого		84	96	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	45 недель
2	Количество учебных дней	90
3	Количество учебных часов в неделю	4 часа
4	Количество учебных часов	180
5	Недель в 1 полугодии	18 недель
6	Недель во 2 полугодии	27 недель
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 8 января
9	Выходные дни	Праздничные дни
10	Окончание учебного года	30 июня
11	Сроки промежуточной аттестации	По окончании базового курса и по окончании продвинутого курса
12	Общее количество учебных часов за 1 год	180

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

4.1.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки в номинации «Щит-Меч» (первый год обучения)

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Количество часов
Сентябрь	1-4	Вводное занятие	Обеспечение безопасности и корректности поведения учащихся на занятиях	Знакомство с техникой безопасности на занятиях по историческому фехтованию (правила работы с макетами оружия) и ознакомление с правилами поведения в образовательном учреждении	8
	5-8	История возникновения исторического фехтования	Подготовка к курсу, введение в основные понятия	Рассказ о том, что такое историческое фехтование, истории его возникновения, основных правилах взаимодействия	8
Сентябрь - октябрь	9-12	Многоликость культуры европейского Средневековья	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Рассказ о том, что такое Средневековье, культура Средних веков	8

Октябрь	13-16	Музыкальные традиции Средневековья (инструменты, теория музыки)	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Рассказ о музыке в Средневековье, инструменты, танцы.	8
Октябрь - ноябрь	17-20	Основные позиции, повороты и перемещения	Отработка стоек, поворотов, перемещений (индивидуально – правильная постановка рук и ног), движения относительно неподвижной точки, не нарушая равновесия	Изучаем: основные позиции (стойки) со щитом и мечом, повороты (на 180 и 360 градусов с перестановкой ног) и перемещения (смена позиций с поворотами)	8

Ноябрь	21-24	Простые вращения оружием	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: направления вращения (по и против часовой стрелки), основные вращательные фигуры (круг, восьмерка, зигзаг)	8
Ноябрь – декабрь	25-28	Рубящие удары	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: понятие удара, поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому фехтованию, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки», удары сверху, сбоку и снизу), рубящие удары в прямолинейном перемещении (нанесение удара одновременно с перестановкой ног)	8

Декабрь	29- 32	Простые блоки оружием и уклонения	Отработка блоков и уклонений (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: понятие защиты, основная цель защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока, типы блоков (только щитом, щитом и мечом, только мечом), простые блоки оружием в прямолинейном перемещении (защита головы, предплечий и плеча одновременно с перестановкой ног). Уклонения в стойке (движения корпусом, не теряя равновесия)	8
	33- 36	Отработка защитных стоек и блоки	Отработка защитных стоек и блоков (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: понятие защиты, основная цель защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока, типы блоков (только щитом, щитом и мечом, только мечом)	8

Январь	37-40	Отработка стоек наступательного характера	Отработка стоек наступательного характера (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием для анализа правильности перемещений)	Изучаем: что такое стойка наступательного характера, типы наступательных стоек.	8
Январь-февраль	41-44	Типы ударов одноручным спортивным мечом	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: виды мечей, что такое одноручный спортивный меч, понятие удара, поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по современному мечевому бою, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки»)	8

Февраль	45-48	Простые вращения одноручным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: зачем нужны вращения мечом и какие виды есть (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие)	8
---------	-------	--	---	--	---

4.1.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Щит-Меч» (первый год обучения)

Мес-яц-я	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Март	1-3	Переходы между позициями и рубящими ударами	Отработка переходов (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: чередующиеся движения шаг-удар.	6

	4-6	Танцы Средневековья (источники, схемы, основные принципы)	Личное развитие, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Изучаем: источники и схемы исторических танцев, основные принципы перестроений, перемещений, основные движения, базовые танцы (бранли (официальный, свечной, конский), алеманды).	6
Апрель	7-9	Переходы между позициями и защитными блоками	Отработка переходов (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: чередующиеся движения шаг-защита.	6
	10-12	Приемы фиксации акцентированного рубящего удара	Отработка фиксированного удара (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: определение силы и места удара.	6

Апрель-май	13-15	Переход из защитной стойки в атаку	Отработка переходных стоек (индивидуально – отработка перехода с правильной постановкой рук и ног, в парах и группах – параллельные и симметричные перемещения)	Изучаем: вспоминаем виды защитных стоек и изучаем варианты перехода в атакующие позиции.	6
	16-18	Контратаки	Отработка контратак только в парах.	Изучаем: определение контратаки, зачем она нужна, как отбить удар противника с последующей атакой на него	6
Май	19-21	Перемещения относительно противника	Отработка перемещений в парах.	Изучаем: простые (шаги, повороты корпуса) и сложные (развороты, прыжки) типы перемещений	6

Аттестация и подведение итогов (первый год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
Февраль-	1-5	Учебно-тренировочный	Усвоить понятие спарринга, отработать по-	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета	10

		спарринг	ведение в спарринге, групповое взаимодействие	набранных очков. Спарринги в парах, круговая игра «Один против всех».	
	6-10	Сдача контрольных нормативов	Тестовая (пробная) сдача контрольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – правильность выполнения упражнений и нормативы для перехода на следующий год обучения. Сдаем нормативы	10
Май-июнь	1-5	Учебно-боевой спарринг, турнир	Установление личной соревновательной результативности	Изучаем: правила турнира, система подсчета набранных очков, составление турнирной таблицы. Турнир	10
	6-10	Сдача контрольных нормативов	Контроль качества обучения	Сдача контрольных нормативов	10
Июнь	11	Подведение итогов первого года обучения	Мотивация к дальнейшему обучению, информирование об итогах занятий	Оглашение результатов сдачи контрольных нормативов, оглашение рейтинга учащихся в группе, предоставление данных о переводе на следующий год обучения по программе, награждение отличив-	2

				шихся и победителя турнира почетными грамотами.	
--	--	--	--	---	--

4.2.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки» (второй год обучения)

Мес-яц	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Сентябрь	1-3	Вводное занятие	Обеспечение безопасности и корректности поведения учащихся на занятиях	Знакомство с техникой безопасности на занятиях по историческому фехтованию (правила работы с макетами оружия) и ознакомление с правилами поведения в образовательном учреждении. Основные правила взаимодействия в историческом фехтовании	6

	4-7	Атакующие позиции, повороты и перемещения	Отработка атакующих позиций, поворотов, перемещений (индивидуально – правильная постановка рук и ног), движения относительно неподвижной точки не нарушая равновесия.	Изучаем: основные атакующие позиции со щитом и мечом, повороты (с перестановкой 1 ноги) и перемещения (смена атакующих позиций с поворотами).	8
Сентябрь-октябрь	8-11	Сложные вращения оружием	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: техника вращения двумя руками одновременно в разном направлении (по и против часовой стрелки), синхронные вращения руками, вращения перед корпусом и за спиной, вращение с нестандартной геометрией и углом соприкосновения.	8
Октябрь	12-15	Техника длинного рубящего удара	Отработка различных типов рубящих ударов в одной атаке (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: техника длинного рубящего удара – особенности нанесения, возможности использования в спарринге.	8

Октябрь-ноябрь	16-19	Уклонения в прямолинейном перемещении	Отработка уклонений (в парах со взаимодействием)	Изучаем: варианты прямолинейного перемещения, уклонения в прямолинейном перемещении.	8
Ноябрь	20-23	Переходы между короткими и длинными рубящими ударами, блоками оружием	Отработка переходов (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: отличие коротких и длинных рубящих ударов, варианты переходов.	8
Ноябрь-декабрь	24-27	Выполнение рубящих ударов и уклонений на бегу	Отработка техники (в парах – со взаимодействием)	Изучаем: техника выполнения рубящих ударов и уклонений на бегу (скоростное передвижение и одновременное нанесение ударов, скоростное передвижение с поочерёдной сменой защитных стоек)	8

Декабрь	28-31	Приемы ско-ростной фикса-ции ру-бящего удара	Отработка приемов (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействи-ем)	Изучаем: нанесение уда-ров в выбранную область с высокой скоростью и соблюдением нужного угла столкновения.	8
	32-35	Пере-хват права атаки уклоне-нием	Отработка приема (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействи-ем)	Изучаем: способы пере-хвата права атаки уклоне-нием, особенности.	8
Январь	36-39	Жанро-вые особен-ности Средне-вековой литера-туры, стих и проза	Личное развитие, ознакомление с ат-мосферой и культу-рой средневековья	Изучаем: стихи и проза, их назначение в Средне-вековой литературе, ос-новные направления	8
Январь-февраль	40-42	Рыцар-ская поэзия и культ Прекрасной Дамы	Личное развитие, ознакомление с ат-мосферой и культу-рой средневековья	Изучаем: что такое ры-царская поэзия, культ Прекрасной Дамы и су-ществует ли он в наши дни, в каких формах (за-нятие-дискуссия).	6

Февраль	43-45	Этикет на балу	Личное развитие, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Изучаем: теория поведения на светских средневековых мероприятиях, отличие этикета сегодняшнего (занятие-дискуссия)	6
---------	-------	----------------	--	--	---

4.2.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Баклер-Меч» (второй год обучения)

М е с я ц	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Март	1-3	Отработка защитных стоек и блоки	Отработка защитных стоек и блоков (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: понятие защиты, основная цель защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока.	6

Март-апрель	4-6	Отработка стоек наступательного характера	Отработка стоек наступательного характера (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием для анализа правильности перемещений)	Изучаем: что такое стойка наступательного характера, типы наступательных стоек.	6
Апрель	7-9	Типы ударов полуторным спортивным мечом	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: виды мечей, что такое полуторный спортивный меч, понятие удара, поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по современному мечевому бою, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки»).	6

	10-12	Простые вращения полуторным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: зачем нужны вращения мечом и какие виды есть (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие).	6
Май	13-15	Сложные вращения полуторным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка сложных вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой и скоростью, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: виды сложных вращений (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие).	6

	16-18	Переход из защитной стойки в атаку	Отработка переходных стоек (индивидуально – отработка перехода с правильной постановкой рук и ног, в парах и группах – параллельные и симметричные перемещения)	Изучаем: вспоминаем виды защитных стоек и изучаем варианты перехода в атакующие позиции.	6
Май-июнь	19-21	Контратаки	Отработка контратак только в парах.	Изучаем: определение контратаки, зачем она нужна, как отбить удар противника с последующей атакой на него.	6
	22-24	Перемещения относительно противника	Отработка перемещений в парах.	Изучаем: простые (шаги, повороты корпуса) и сложные (развороты, прыжки) типы перемещений.	6

Аттестация и подведение итогов (второй год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
-------	-----------	-------------	--------	------------	------------------

Февраль-март	1-5	Учебно-тренировочный спарринг	Предварительная проверка усвоения пройденного материала	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета набранных очков; спарринги на контратаку уклонением. Перемещения тела от линии поражения оружием	10
Март	6-10	Сдача контрольных нормативов	Тестовая (пробная) сдача контрольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – правильность выполнения упражнений и нормативы для перехода на следующий год обучения. Сдаем нормативы	10
Июнь	1-5	Учебно-боевой спарринг, турнир	Установление личной соревновательной результативности	Изучаем: правила турнира, система подсчета набранных очков, составление турнирной таблицы. Турнир.	10
Июнь-июль	6-10	Сдача контрольных нормативов	Контроль качества обучения	Сдача контрольных нормативов	10

Июль	11	Подведе- ние ито- гов вто- рого года обучения	Мотивация к дальнейшему обучению, информиро- вание об ито- гах занятий	Оглашение результатов сдачи контрольных нормативов, оглашение рейтинга учащих- ся в группе, предоставление данных о переводе на следу- ющий год обучения по про- грамме, награждение отли- чившихся и победителя тур- нира почетными грамотами	2
------	----	---	---	--	---

4.3.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки» (тре- тий год обучения)

М ес яц я	№ за- ня- тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко- личе- ство часов
Сентябрь	1-4	Вводное занятие	Обеспечение без- опасности и кор- ректности поведе- ния учащихся на за- нятиях	Знакомство с техникой безопасности на заня- тиях по историческому фехтованию (правила работы с макетами оружия) и ознакомле- ние с правилами пове- дения в образователь- ном учреждении. Ос- новные правила взаи- модействия в историче- ском фехтовании	8
	5-8	Сложные	Разработка кисти	Изучаем: вращения со	8

		элементы игры клинка	(дополнительные упражнения к раз- минке), отработка вращений (индиви- дуально – сначала отработка враще- ния, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхрон- ные вращения)	сложной геометрией при поочерёдной смене рук	
Сентябрь-октябрь	9- 12	Комбини- рование в рубящих ударах	Отработка ударов в одной атаке (инди- видуально – удары по макету, в парах – удары друг по дру- гу)	Изучаем: отработка различных типов рубя- щих ударов в одной атаке	8
Октябрь	13- 16	Простые режущие удары	Отработка простых режущих ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: удары режу- щей кромкой вдоль ту- ловища.	8
Октябрь-ноябрь	17- 20	Простые защиты от режущих ударов	Отработка защиты (в парах со взаимо- действием)	Изучаем: движения корпусом и отработка защитных стоек.	8

Ноябрь	21-24	Страховочные элементы в уклонениях	Отработка элементов (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: передвижения с возможной сменой траектории.	8
Ноябрь-декабрь	25-28	Переходы между уклонениями, режущими ударами	Отработка техники переходов (индивидуально – отработка правильной постановки ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: переходы между уклонениями (отработка движений корпуса при соблюдении устойчивости), переходы между режущими ударами (отработка движений корпуса по направлению к режущей кромке оружия)	8
Декабрь	29-32	Перехват права атаки разрывом дистанции и рипостом	Отработка приемов (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: разрыв дистанции (контратака из защитной стойки при скоростном передвижении навстречу к противнику), рипост (контратака из защитной стойки с движением тела в сторону атакующей руки)	8

Декабрь-январь	33-36	Основы постановочной работы в сценическом фехтовании	Отработка сценического боя в группе	Изучаем: что такое сценическое фехтование, основы постановочной работы (выстраивание линии боя).	8
Январь	37-40	История костюма, костюм разных социальных слоев	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Изучаем: романский и готический период в истории европейского средневекового костюма, бургундская мода, костюм разных социальных слоев	8
Январь-февраль	41-44	Особенности женского и мужского костюма	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья	Изучаем: женский и мужской костюм – различия и сходства, материалы, аксессуары	8

4.3.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Двуручный меч» (третий год обучения)

Мес-яц	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Март	1-3	Отработка защитных	Отработка защитных стоек и блоков	Изучаем: понятие защиты, основная цель	6

		стоек и блоки	(индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока, типы блоков двуручным мечом	
Март-апрель	4-6	Отработка стоек наступательного характера	Отработка стоек наступательного характера (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием для анализа правильности перемещений)	Изучаем: что такое стойка наступательного характера, типы наступательных стоек.	6
	7-9	Типы ударов двуручным спортивным мечом	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: виды мечей, что такое двуручный спортивный меч, понятие удара, поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому фехтованию, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки»).	6
Апрель	10-12	Простые вращения двуручным спортивным	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индиви-	Изучаем: зачем нужны вращения мечом и какие виды есть (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и дру-	6

		мечом	дуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	гие).	
Апрель-май	13-15	Сложные вращения двуручным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка сложных вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой и скоростью, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: виды сложных вращений (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие).	6
Май	16-18	Переход из защитной стойки в атаку	Отработка переходных стоек (индивидуально – отработка перехода с правильной постановкой рук и ног, в парах и группах – параллельные и симметричные перемещения)	Изучаем: вспоминаем виды защитных стоек и изучаем варианты перехода в атакующие позиции.	6

	19-21	Контратаки	Отработка контратак только в парах.	Изучаем: определение контратаки, зачем она нужна, как отбить удар противника с последующей атакой на него	6
Июнь	22-24	Перемещения относительно противника	Отработка перемещений в парах	Изучаем: простые (шаги, повороты корпуса) и сложные (развороты, прыжки) типы перемещений.	6

Аттестация и подведение итогов (третий год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
Февраль	1-3	Учебно-тренировочный спарринг	Предварительная проверка усвоения пройденного материала	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета набранных очков. Спарринги на применение рипоста, на произвольные уклонения	6
Февраль-март	4-7	Учебно-тренировочный спарринг	Проверка усвоения пройденного материала	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета набранных очков. Спарринг на перехват права атаки	8

Март	8-10	Сдача контрольных нормативов	Тестовая (пробная) сдача контрольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – правильность выполнения упражнений и нормативы для перехода на следующий год обучения. Сдаем нормативы	8
Июнь	1-5	Учебно-боевой спарринг, турнир	Установление личной соревновательной результативности	Изучаем: правила турнира, система подсчета набранных очков, составление турнирной таблицы. Турнир	10
Июнь-	6-10	Сдача контрольных нормативов	Контроль качества обучения	Сдача контрольных нормативов	10
Июль	11-12	Подведение итогов третьего года обучения	Мотивация к дальнейшему обучению, информирование об итогах занятий	Оглашение результатов сдачи контрольных нормативов, оглашение рейтинга учащихся в группе, предоставление данных о переводе на следующий год обучения по программе, награждение отличившихся и победителя турнира почетными грамотами.	2

4.4.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки» (четвертый год обучения)

Мес-яц-яц	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Сентябрь	1-4	Вводное занятие	Обеспечение безопасности и корректности поведения учащихся на занятиях	Знакомство с техникой безопасности на занятиях по историческому фехтованию (правила работы с макетами оружия) и ознакомление с правилами поведения в образовательном учреждении. Основные правила взаимодействия в историческом фехтовании	8
	5-8	Сигналы оружи-ем	Отработка в па-рах	Изучаем: как определить направление удара оружие по изменению положения гарды и корпуса соперника	8
Сентябрь-октябрь	9-12	Слож-ные ру-бящие удары	Отработка уда-ров (индивиду-ально – удары по макету, в па-рах – удары друг по другу)	Изучаем: обратные удары, удары-«обманки», удары с измененной геометрией, наилучшие моменты для применения таких ударов.	8
Октябрь	13-16	Учеб-ный ком-	Отработка эле-ментов (индиви-дуально)	Изучаем: сочетание различ-ных элементов вращения оружием.	8

		плекс элементов игры клинка			
Октябрь-ноябрь	17-20	Обратные блоки	Отработка блоков (в парах со взаимодействием)	Изучаем: что такое обратные блоки, когда их следует применять.	8
Ноябрь	21-24	Блоки палочным хватом	Отработка блоков (в парах со взаимодействием)	Изучаем: что такое палочный хват и как его применить.	8
Ноябрь-декабрь	25-28	Блоки плечом перекрестья	Отработка блоков (в парах со взаимодействием)	Изучаем: что такое блоки плечом перекрестья и когда они применяются.	8
Декабрь	29-32	Типовые соединения рубящих и режущих ударов	Отработка приемов (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: разрыв дистанции (осуществление контратаки из защитной стойки при скоростном передвижении навстречу к противнику), рипост (осуществление контратаки из защитной стойки с движением тела в сторону атакующей руки).	8
Декабрь-	33-36	Скользящие блоки и	Отработка блоков (в парах со взаимодействием)	Изучаем: что такое скользящий блок, почему нужно его применять, использование	8

		перехват права атаки сколь- зящим блоком	ем)	скользящего блока для пере- хвата права атаки.	
Январь	37- 40	Основ- ные принци- пы ре- кон- струк- ции ко- стюма	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой сред- невековья, под- готовка к пока- зательным ме- роприятиям	Изучаем: основные принци- пы реконструкции костюма; принципы научной работы, особенности работы с исто- рическими источниками	8
Январь-февраль	41- 44	Выбор рекон- струи- руемого объекта	Просвещение, ознакомление с атмосферой и культурой сред- невековья, под- готовка к пока- зательным ме- роприятиям	Изучаем: как выбрать ко- стюм, поиск источника. Вы- бор ткани и фурнитуры, осо- бенности построения вы- кройки, создание выкройки	8

4.4.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки в номинации «Полуторный меч» (четвертый год обучения)

М ес яц я	№ за- ня- тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко- личе- ство часов
--------------------	------------------------	------	--------	------------	-------------------------------

Март	1-3	Отработка защитных стоек и блоки	Отработка защитных стоек и блоков (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: понятие защиты, основная цель защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока, типы блоков полуторным мечом.	6
Март-апрель	4-6	Отработка стоек наступательного характера	Отработка стоек наступательного характера (индивидуально – правильная постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием для анализа правильности перемещений)	Изучаем: что такое стойка наступательного характера, типы наступательных стоек.	6
Апрель	7-9	Типы ударов полуторным спортивным мечом	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: виды мечей, что такое полуторный спортивный меч, понятие удара, поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки»).	6

Апрель	10-12	Простые вращения полуторным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой вращения, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: зачем нужны вращения мечом и какие виды есть (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие).	6
Апрель-май	13-15	Сложные вращения полуторным спортивным мечом	Разработка кисти (дополнительные упражнения к разминке), отработка сложных вращений (индивидуально – сначала отработка вращения, потом работа над амплитудой и скоростью, в парах и группах – синхронные вращения)	Изучаем: виды сложных вращений (круг/восьмерка, перед собой/за спиной и другие).	6

Май	16-18	Переход из защитной стойки в атаку	Отработка переходных стоек (индивидуально – отработка перехода с правильной постановкой рук и ног, в парах и группах – параллельные и симметричные перемещения)	Изучаем: вспоминаем виды защитных стоек и изучаем варианты перехода в атакующие позиции.	6
Май	19-21	Контратаки	Отработка контратак только в парах	Изучаем: определение контратаки, зачем она нужна, как отбить удар противника с последующей атакой на него.	6
Июнь	22-24	Перемещения относительно противника	Отработка перемещений в парах	Изучаем: простые (шаги, повороты корпуса) и сложные (развороты, прыжки) типы перемещений.	6

Аттестация и подведение итогов (четвертый год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
Фев-	1-3	Учебно-трени-	Предварительная проверка	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, си-	6

		ровоч- ный спар- ринг	усвоения прой- денного мате- риала	стема подсчета набран- ных очков. Спарринг на соответствие способа защиты типу ру- бящего удара, спарринг на перехват права атаки	
Февраль-март	4-7	Учебно- трени- ровоч- ный спар- ринг	Проверка усво- ения пройден- ного материала	Изучаем: правила спар- ринга, цель спарринга, си- стема подсчета набран- ных очков. Спарринг на прикладное применение приемов ру- бящей техники	8
Март	8-10	Сдача кон- троль- ных норма- тивов	Тестовая (пробная) сдача контрольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – пра- вильность выполнения упражнений и нормативы для перехода на следую- щий год обучения. Сдаем нормативы	8
Июнь	1-5	Учебно- боевой спар- ринг, турнир	Установление личной сорев- новательной результативно- сти	Изучаем: правила турни- ра, система подсчета набранных очков, состав- ление турнирной табли- цы. Турнир	10
Июнь-июль	6-10	Сдача кон- троль- ных	Контроль каче- ства обучения	Сдача контрольных нор- мативов	10

		нормативов			
Июль	11-12	Подведение итогов четвертого года обучения	Мотивация к дальнейшему обучению, информирование об итогах занятий	Оглашение результатов сдачи контрольных нормативов, оглашение рейтинга учащихся в группе, предоставление данных о переводе на следующий год обучения по программе, награждение отличившихся и победителя турнира почетными грамотами	2

4.5.1. Рабочая программа учебного модуля «Базовые навыки» (пятый год обучения)

Мес-яц	№ за-ня-тия	Тема	Задачи	Содержание	Ко-личе-ство часов
Сентябрь	1-4	Вводное занятие	Обеспечение безопасности и корректности поведения учащихся на занятиях	Знакомство с техникой безопасности на занятиях по историческому фехтованию (правила работы с макетами оружия) и ознакомление с правилами поведения в образовательном учреждении. Основные правила взаимодей-	8

				ствия в историческом фехтовании	
	5-8	Повторение пройденного материала	Отработка всех видов изученных стоек, ударов, блоков, их сочетаний в парах	Изучаем: основные стойки и удары в историческом фехтовании (атакующие и защитные); типы стоек (атакующие и защитные), область их применения; основные типы ударов (рубящие, режущие, со смещенной геометрией), варианты их сочетания; основные типы блоков; простые и сложные вращения, сочетания ударов, блоков и стоек, применяемых в спаррингах. Проведение игры «Карусель»	8
Сентябрь-октябрь	9-12	Учебный комплекс элементов игры клинка	Отработка элементов (индивидуально)	Изучаем: сочетание различных элементов вращения оружием.	8
Октябрь	13-16	Блоки из динамичных и переходных стоек	Отработка стоек (индивидуально)	Изучаем: что такое динамичные и переходные стойки, область их применения.	8

Октябрь-ноябрь	17-20	Блоки со смещением центра тяжести	Отработка блоков (в парах со взаимодействием)	Изучаем: как правильно определить центр тяжести тела, когда следует применять блоки со смещением центра тяжести.	8
Ноябрь	21-24	Типовые соединения подвижных стоек	Отработка соединения ударов (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: основные варианты соединений.	8
Ноябрь-декабрь	25-28	Проведение блокировки с изменением траектории движения противника	Отработка блокировки (в парах со взаимодействием)	Изучаем: как изменить траекторию движения противника и для чего это делать.	8
Декабрь	29-32	Асинхронные удары со смещением корпуса, асинхронные стойки	Отработка техники исполнения асинхронных ударов и стоек (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: что такое асинхронные удары и стойки, техника исполнения.	8
Де-	33-36	Передвижение	Отработка техники (индивидуально)	Изучаем: для чего используется передвижение со	8

		со смещением центра тяжести		смещением центра тяжести, техника исполнения.	
Январь	37-40	Народные танцы в Средневековье	Личное развитие, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья, подготовка к показательным мероприятиям	Изучаем: народная культура, городская культура, фольклор, народные танцы – схемы, основные движения	8
Январь-февраль	41-44	Придворные танцы в Средневековье	Просвещение, личное развитие, ознакомление с атмосферой и культурой средневековья, подготовка к показательным мероприятиям	Изучаем: придворная культура и этикет, придворные танцы – схемы, основные движения	8

4.5.2. Рабочая программа учебного модуля «Продвинутые навыки (номинация «Меч-Меч», номинация «Профбой», командные соревнования «5*5») (пятый год обучения)

М	№	Тема	Задачи	Содержание	Ко-
ес	за-				личе-
яц	ня-				ство
	тия				часов

Февраль	1-4	Отработка защитных стоек и блоки в номинации «Меч-Меч»	Отработка защитных стоек и блоков (индивидуально – правильно постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: понятие защиты, основная цель защитных действий, типы защитных стоек, понятие блока, типы блоков (только мечом, без щита).	8
Февраль-март	5-8	Отработка стоек наступательного характера в номинации «Меч-Меч»	Отработка стоек наступательного характера (индивидуально – правильно постановка рук и ног, в парах – со взаимодействием для анализа правильности перемещений)	Изучаем: что такое стойка наступательного характера, типы наступательных стоек.	8
Март	9-12	Типы ударов в номинации «Меч-Меч»	Отработка ударов (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: понятие номинации «Меч-Меч», поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому фехтованию, типы ударов (прямые, обратные, удары-«обманки»).	8

Март-апрель	13-16	Номинация «Профбой»	Отработка ударов и приёмов борьбы (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: понятие номинации «Профбой», поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому фехтованию в данной номинации, возможные варианты элементов борьбы, применяемых по правилам в данной номинации.	8
Апрель	17-24	Командные соревнования «5*5»	Отработка ударов и приёмов борьбы (индивидуально – удары по макету, в парах – удары друг по другу)	Изучаем: понятие номинации «5*5», поражаемые зоны удара согласно правилам соревнований по историческому фехтованию в данной номинации, возможные варианты элементов борьбы, применяемых по правилам в данной номинации.	16

Аттестация и подведение итогов (пятый год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
Февраль	1-3	Учебно-тренировочный	Предварительная проверка усвое-	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета набран-	6

		спарринг	ния прой- денного ма- териала	ных очков. Спарринг на асинхронные техники	
Февраль-март	4-7	Учебно- боевой спарринг	Проверка усвоения пройденного материала	Изучаем: правила спар- ринга, цель спарринга, си- стема подсчета набран- ных очков. Спарринг на прикладное применение приемов асинхронной техники	8
Март	8-10	Сдача кон- трольных нормати- вов	Тестовая (пробная) сдача кон- трольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – пра- вильность выполнения упражнений и нормативы для перехода на следую- щий год обучения. Сдаем нормативы	8
Май	1-5	Учебно- боевой спарринг, турнир	Установле- ние личной соревнова- тельной ре- зультативно- сти	Изучаем: правила турни- ра, система подсчета набранных очков, состав- ление турнирной табли- цы. Турнир	10
Май-июнь	6-10	Сдача кон- трольных нормати- вов	Контроль ка- чества обу- чения	Сдача контрольных нор- мативов	10
И	11-12	Подведе-	Мотивация к	Оглашение результатов	2

		ние ито- гов пято- го года обучения	дальнейшему обучению, информиро- вание об итогах заня- тий	сдачи контрольных нор- мативов, оглашение рей- тинга учащихся в группе, награждение отличив- шихся и победителя тур- нира почетными грамота- ми, выдача документов о прохождении дополни- тельной образовательной программы «Историче- ское фехтование»	
--	--	--	---	---	--

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы и режим занятий. Занятия проводятся по 9 часов в неделю с годовой нагрузкой 369 часов. В каждой группе занимаются не более 18 человек. Все занятия базируются на принципах последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

Обучение по программе предполагает:

- занятия в группах: теоретическая и практическая часть.
- индивидуальные занятия: участие в соревнованиях (турнирах), конкурсах и массовых мероприятиях (фестивалях, показательных выступлениях).

Теоретические занятия предполагают освоение учащимися основ теории исторического фехтования и исторических аспектов, связанных с данным видом деятельности.

Во время *практических занятий* учащиеся смогут приобрести навыки и овладеть техническими приемами исторического фехтования. Практические занятия предполагают участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, спортивных праздниках и др. Подбирая средства и методы практических занятий, каждое занятие строится так, чтобы оно было не только интересным и увлекательным, но и носило оздоровительный характер. Для этого используются комплексные занятия, в содержании которых включаются разные виды деятельности.

Во время прохождения учащимися образовательного курса предполагаются *индивидуальные занятия* в группах по 2-3 человека, на которых отрабатываются наиболее сложные технические приемы по разным видам деятельности. По мере овладения учащимися основных тем образовательной программы проводятся контрольные соревнования, турниры, позволяющие определить степень освоенности пройденного материала.

Структура занятия:

1 часть – подготовительная:

- положительный эмоциональный настрой;

- активизация внимания;
- физическая разминка.
2 часть – основная:
- формирование двигательных навыков;
- максимальная двигательная активность;
- закрепление приобретенных качеств.
3 часть – заключительная:
- снижение двигательной активности;
- элементы релаксации.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Разминка

Любую тренировку начинаем не раньше, чем через два часа после приёма пищи.

Порядок выполнения упражнений должен быть аналогичен порядку их представления в таблице (сверху – вниз).

Разминка не должна по времени превышать 40 минут.

Голова:	10*X раз в обе стороны. Где X – коэффициент от 1 до 3.
Вращения (почасовой стрелки и против неё)	
Наклоны (вперёд, назад, вправо, влево)	
Руки:	
Вращения в плечах	
Вращения в локтях	
Вращения кистей	
Вращения сцепленных в замок кистей	
Рывки руками	
Соединение рук за спиной	
Махи руками (мельница)	
Корпус:	
Повороты (вправо, влево)	
Наклоны (вправо, влево)	
Вращения тазобедренным суставом	
Ноги:	
Вращение в бёдрах	
Вращения в коленях	
Вращения стоп	
Растяжка	

Махи ногами	
Разминка для нескольких частей тела:	
Прыжки на месте	30 секунд
Прыжки на месте с выпрыгиванием вверх	10*X раз за 30*Y секунд.
Прыжки на месте с высоким подниманием бедра	
Прыжки на месте с упором лёжа – упором присев	X от 1 до 3
Прыжки на месте с отжиманиями	Y = X*1,5
Отжимания	20*X, где X от 1 до 3
Приседания	20*X, где X от 1 до 3
Пресс	20*X, где X от 1 до 3
Подтягивания	5*X, где X от 1 до 3
Бег	1*X км, где X от 1 до 3

Отработка ударов по «балде» (для турниров)

Проводится после разминки. Порядок выполнения упражнений должен быть аналогичен порядку их представления в таблице (сверху – вниз). При работе с «Балдой» наличие щита – обязательно. Вес оружия не должен быть меньше 1,5 кг. На руке с оружием должна быть надета полная защита (кисть + рука + плечо). Упражнения длятся от двух до трёх минут по требованию педагога.

Силовые серии ударов:	
Сидя на полу	
Сидя на стуле	
Стоя на коленях	
Стоя на ногах	
При произведении удара нельзя закрывать глаза или моргать, а также отвадить взгляд на место его предполагаемого нанесения.	
Серия ударов не может состоять менее чем из 5 ударов и должна за-	

канчиваться защитной стойкой.

Удары делаются по принципу:

Сильный удар – выдох на ударе

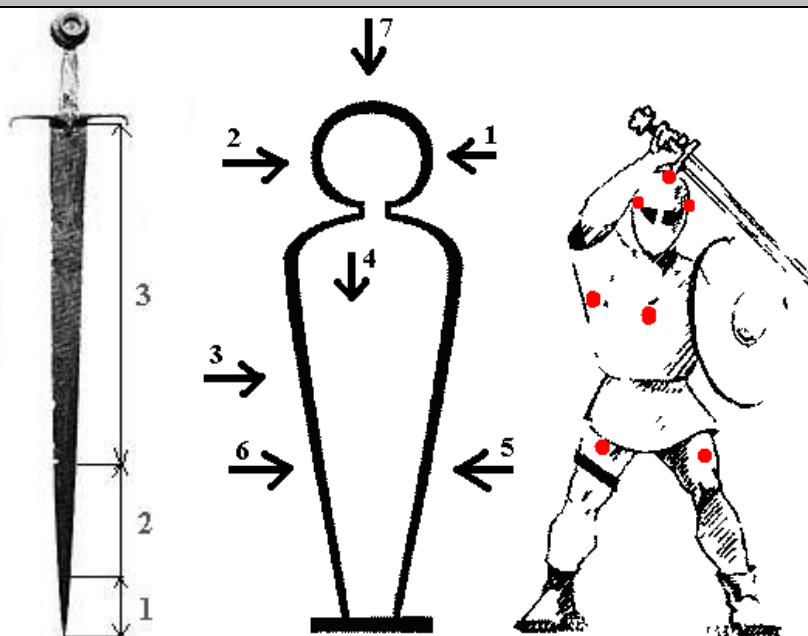
Быстрый удар – выдох на ударе

Серия ударов – выдох после серии

Этап 1 (отработка защитных стоек на тямбарах 2 месяца, можно проводить параллельно с этапом 2)

Этап 2 (2 месяца)

Балда делится на 7 зон, каждая из которых нумеруется и помечается небольшим маркером, именно по этим маркерам и стоит наносить удары. Маркеры соответствуют вискам, бёдрам, правому боку и правой стороне груди противника (*сектора*). Удары наносятся 1 и 2 частью оружия.



По балде наносятся удары оружием с чётким произнесением номера сегмента предполагаемого попадания, удары наносятся по порядку, щит держится на вытянутой руке (*цифры*).

По балде наносятся удары оружием с чётким произнесением номера

<p>сегмента предполагаемого попадания, удары наносятся в разнбой, щит держится на вытянутой руке (<i>цифры</i>).</p>
<p>Инструктор называет номер маркера, а ученик должен ударить в указанный сегмент балды, щит держится на вытянутой руке (<i>команды</i>).</p>
<p>Этап 3 (2 месяца)</p>
<p>Инструктор называет номер маркера, а ученик должен ударить в указанный сегмент балды (или свободные серии), при этом щит держится на вытянутой руке и закрывает голову, корпус убран назад, а ноги выпрямлены (<i>столб</i>).</p>
<p>Инструктор называет номер маркера, а ученик должен ударить в указанный сегмент балды (или свободные серии), при этом ноги находятся в согнутом состоянии и разведены в стороны, а щит прижат к корпусу (<i>присед</i>).</p>
<p>Этап 4 (2 месяца)</p>
<p>Щит прижат к груди, рука с оружием вынесена за щит, удары наносятся в сегменты 1 и 2 на балде (<i>голова</i>).</p>
<p>Щит расположен на вытянутой руке и защищает голову, удары наносятся в сегменты 5 и 6 на балде (<i>ноги</i>).</p>
<p>Щит вытянут в сторону, щитовая рука согнута, удары наносятся в сегменты 3 и 4 на балде (<i>корпус</i>).</p>
<p>Корпус расположен под углом 30 градусов к балде, ноги согнуты, удар наносится в любую размеченную часть балды первой частью оружия (<i>щелчок</i>).</p>
<p>Этап 5 (2 месяца)</p>
<p>Корпус расположен параллельно балде, щит расположен параллельно к корпусу, удары оружием наносятся в голову с высокой скоростью, после каждого удара производится перенос корпуса прыжком от балды дистанцию не досягаемости при этом ноги становятся слитно, а щит закрывает голову на вытянутой руке (<i>уход</i>).</p>

Расстояние от полностью вытянутой руки с оружием до балды делится на 3 части, после каждого удара делается шаг вперед и наносится следующий удар, после преодоление всей дистанции шаги делаются в обратную сторону, при этом щит закрывает голову, а ноги стоят вместе, удары наносятся в любую часть балды (*путь*).

Расстояние от полностью вытянутой руки с оружием до балды делится на 3 равные части. Ноги расположены вместе. Упражнение начинается с расстояния, практически вплотную от балды, при этом щит закрывает ноги а клин в положении перпендикулярном земли над щитом, из этого положения наносился первый удар в любую размеченную часть балды. После каждого удара делается шаг назад и наклон корпуса на 15 градусов, тесть всего примерно 6 шагов до полного сгиба. После преодоления первой трети пути щит переносится в положение защиты головы и накрывает её сверху, а меч остаётся в перпендикулярном к земле состоянии, при этом руки раздвигаются. После преодолении второй трети пути щит остаётся на месте, а клин переходит в позицию защиты ног. После завершения пути упражнение начинается в обратном порядке (*сгиб*).

Проводится серия ударов, последний удар в серии сопровождается шагом на недостижимую для противника дистанцию (*последний шаг*).

Этап 6 (2 месяца)

Щитовая рука прижата к балде, корпус расположен к балде под углом 90 градусов, ножи широко расставлены, рука с оружием наносит сильные удары в зону головы и корпуса горизонтально и вертикально (*оттяжка*).

Щитовая рука прижата к балде, корпус расположен к балде под углом 90 градусов, ножи широко расставлены, рука с оружием наносит сильные удары в зону головы и корпуса горизонтально и вертикально, при нанесении удара щитовая рука сгибается в локте, а ногами осуществляется отшаг для разрыва дистанции (*оттяжка с шагом*).

Щитом проводится действие по сбиванию щита противника и наносится

удар в зоны 1,2,3,4 или 7 по усмотрению ученика (<i>сбивание</i>).
Этап 7 (2 месяца)
Щит находится в позиции защиты головы, рука с оружием производит замах, оружие описывает круг в любую сторону параллельно балде и удар наносится в любую размеченную область на балде (<i>круг</i>).
Удар состоит из трёх частей: полуприсед с подниманием щита для защиты головы (для того чтобы противник подумал об ударе в ноги) – замах (сильный) – удар в голову не меняя положения своей голова и корпуса (<i>удар с приседа</i>).
Делается замах руки, потом ложная попытка удара и как только противник откроется наноситься сам удар (<i>кисть</i>).
В момент боя демонстративно посмотреть на ноги противника (убедить его в атаке в ногу), после чего не меняя направления взгляда нанести удар в голову противнику (<i>взгляд в ноги</i>).
Производится слабый, почти не чувствительный и медленный удар в область 1 и сразу же быстрый и чёткий удар в область 2 ли наоборот (<i>слабый удар</i>).
Этап 8 (4 месяца)
По балде наноситься серия ударов с передвижением вокруг балды, при этом темп движения не должен совпадать с темпом ударов (<i>рванный темп</i>).
По балде наноситься серия ударов с передвижением вокруг балды, при этом темп движения не должен совпадать с темпом ударов и скорость ударов в серии должна меняться вне зависимости от положения ног (<i>шарнир</i>).

Отработка ударов по «балде» (для боёв 5*5)

Проводится после разминки. Порядок выполнения упражнений должен быть аналогичен порядку их представления в таблице (сверху – вниз). Работа с «Балдой» не должна по времени превышать 85 минут. При работе с «Балдой»

наличие щита – обязательно. Вес оружия не должен быть меньше 1,5 кг. На руке с оружием должна быть надета защита кисти. Упражнения делятся от двух до трёх минут по требованию педагога.

Силовые серии ударов:
Сидя на полу
Сидя на стуле
Стоя на коленях
Стоя на ногах
Простые удары:
удары кулаком
удары щитом
удары ногой
Простые удары с ОФП:
3 удара оружием – 3 приседания
3 удара оружием – 3 лягушек
3 удара щитом – 3 приседания
3 удара щитом – 3 лягушек
3 удара кулаком – 3 приседания
3 удара кулаком – 3 лягушек
3 удара ногой – 3 приседания
3 удара ногой – 3 лягушек
Простые серии:
удар щитом – удар кулаком
удар щитом – удар оружием
удар щитом – удар ногой
удар ногой – удар кулаком
удар ногой – удар оружием
удар кулаком – удар оружием
Простые серии с повторами:

3 удар щитом – 3 удар кулаком
3 удар щитом – 3 удар оружием
3 удар щитом – 3 удар ногой
3 удар ногой – 3 удар кулаком
3 удар ногой – 3 удар оружием
3 удар кулаком – 3 удар оружием
Простые серии с повторами и ОФП:
10 ударов щитом – 10 отжиманий – 10 ударов оружием – 10 приседаний
10 ударов кулаком – 10 отжиманий – 10 ударов щитом – 10 приседаний
10 ударов щитом – 10 отжиманий – 10 ударов кулаком – 10 приседаний
3 удар щитом – 3 приседания – 3 удар кулаком – 3 лягушки
3 удар щитом – 3 приседания – 3 удар оружием – 3 лягушки
3 удар щитом – 3 приседания – 3 удар ногой – 3 лягушки
3 удар ногой – 3 приседания – 3 удар кулаком – 3 лягушки
3 удар ногой – 3 приседания – 3 удар оружием – 3 лягушки
3 удар кулаком – 3 приседания – 3 удар оружием – 3 лягушки
Средние серии:
удар щитом – удар кулаком – удар оружием
удар щитом – удар оружием – удар кулаком
удар кулаком – удар ногой – удар щитом
удар ногой – удар щитом – удар кулаком
Средние серии с повторами:
3 удара щитом – 3 удара кулаком – 3 удара оружием
3 удара щитом – 3 удара оружием – 3 удара кулаком
3 удара кулаком – 3 удара ногой – 3 удара щитом
3 удара ногой – 3 удара щитом – 3 удара кулаком
Средние серии с повторами и ОФП:
3 удара щитом -3 приседания – 3 удара кулаком – 3 лягушки – 3 удара оружием

3 удара щитом -3 приседания – 3 удара оружием – 3 лягушки – 3 удара кулаком
3 удара кулаком -3 приседания – 3 удара ногой – 3 лягушки – 3 удара щитом
3 удара ногой -3 приседания – 3 удара щитом – 3 лягушки – 3 удара кулаком
Средние серии с повторами и перемещением:
3 удара щитом – перемещение – 3 удара кулаком – перемещение – 3 удара оружием
3 удара щитом – перемещение – 3 удара оружием – перемещение – 3 удара кулаком
3 удара кулаком – перемещение – 3 удара ногой – перемещение – 3 удара щитом
3 удара ногой – перемещение – 3 удара щитом – перемещение – 3 удара кулаком
Сложные серии:
удар щитом – удар кулаком – удар ногой – удар оружием
удар кулаком – удар ногой – удар щитом – удар оружием
Сложные серии с повторами:
3 удара щитом – 3 удара кулаком – 3 удара ногой – 3 удара оружием
3 удара кулаком – 3 удара ногой – 3 удара щитом – 3 удара оружием
Сложные серии с повторами и ОФП:
3 удара оружием (на корточках) – 3 удара щитом – выпрыгивание с ударом оружием
3 удара щитом – 2 приседания – 3 удара оружием – 3 удара кулаком (на корточках) – выпрыгивание с ударом оружием
Сложные серии с перемещением:
5 ударов оружием – 3 удара щитом – 1 удар ногой – перемещение
5 ударов щитом – 3 удара кулаком – 1 удар ногой – перемещение

5 ударов кулаком – 3 удара оружием – 1 удар ногой – перемещение

Стойки:

Стойка «медведь»	Стойка «домик»	Стойка «стенка»	Стойка «защита ноги»
			

Каждое упражнение проводится в паре. Время проведения каждого упражнения две минуты, после чего происходит смена ролей, если она необходима, и время засекается ещё раз. Все спарринги проводятся на тренировочном оружии (тямбары) и в полном комплекте снаряжения.

Отработка стоек.

1. Один из бойцов находится в стойке [отрабатываемая стойка], при этом он может производить только защитные действия (убирать ногу из под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт атакующие действия из любой стойки и может перемещаться свободно. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

2. Оба бойца находятся в стойке [отрабатываемая стойка], каждый поочередно наносит противнику заранее оговоренное количество ударов, при этом не меняя стойки, после чего второй боец производит аналогичные действия.

Отработка ударов не задевая щита.

1. Один из бойцов находится в стойке [отрабатываемая стойка], при этом он может производить только защитные действия (убирать ногу из-под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт

атакующие действия из любой стойки и может перемещаться свободно. Задача атакующего бойца нанести удар не задевая щит противника. Если щит задет, то бой останавливается и бойцы занимают исходные позиции, после чего продолжают выполнение упражнения. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

2. Оба бойца находятся в стойке [отрабатываемая стойка], каждый поочередно наносит противнику заранее оговоренное количество ударов, при этом не меняя стойки, после чего второй боец производит аналогичные действия. Задача атакующего бойца нанести удар не задевая щит противника. Если щит задет, то бой останавливается, и бойцы занимают исходные позиции, после чего продолжают выполнение упражнения.

Отработка защиты/атаки.

При выполнении данного упражнения один боец ведёт только защитную тактику боя, а второй только атакующую. Оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

Отработка непрерывной защиты/атаки.

При выполнении данного упражнения один боец ведёт только защитную тактику боя, а второй только атакующую не останавливаясь. Защищающийся и атакующий боец не должны передвигаться. Оба бойца могут менять стойки. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

Отработка непрерывной защиты/атаки в движении.

При выполнении данного упражнения один боец ведёт только защитную тактику боя, а второй только атакующую не останавливаясь. Защищающийся боец должен после каждого удара атакующего делать шаг ему на встречу. Оба бойца могут менять стойки. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

Отработка защиты щитом.

При проведении данного упражнения один боец мнет из снаряжения только щит, а второй щит и меч, при этом боец со щитом может вести только защитные действия, а второй боец только атакующие. Оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

Отработка защиты мечом.

При проведении данного упражнения один боец мнет из снаряжения только меч, а второй щит и меч, при этом боец с мечом может вести только защитные действия, а второй боец только атакующие. Оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

Отработка одного удара.

1. Один из бойцов может производить только защитные действия (убирать ногу из под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт атакующие действия, наносит один удар. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

2. Бой ведётся до попадания одного бойца по другому, после чего бойцы должны занять исходные позиции и повторять данные действия до завершения времени упражнения. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться.

Отработка серии ударов.

1. Один из бойцов может производить только защитные действия (убирать ногу из под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт атакующие действия, наносит серию ударов (количество ударов в серии обговаривается заранее). При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищающегося бойца.

2. Бой ведётся до проведения обеими бойцами серии ударов (количество ударов в серии обговаривается заранее), серия ударов могут быть одновременными, после чего бойцы должны занять исходные позиции и повторять данные действия до завершения времени упражнения. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться.

Отработка боя на дистанции.

1. Для выполнения данного упражнения бойцы должны быть разделены преградой, длина которой должна покрывать 75% длины руки с зажатым в ней оружием. Один из бойцов может производить только защитные действия (убирать ногу из под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт атакующие действия. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки, но не могут свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищаемого бойца.

2. Для выполнения данного упражнения бойцы должны быть разделены преградой, длина которой должна покрывать 75% длины руки с зажатым в ней оружием. При этом оба бойца могут вести как защитные так и атакующие действия. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки, но не могут свободно перемещаться.

Отработка приёмов.

Один из бойцов может производить только защитные действия (убирать ногу из под удара, двигаться вокруг собственной оси, сгибать корпус и т.д.), второй же боец ведёт атакующие действия, отрабатывать удар, связку или комбинацию связок. При выполнении данного упражнения оба бойца могут менять стойки и свободно перемещаться. Данное упражнение предусматривает смену ролей атакующего и защищаемого бойца.

Общефизическая подготовка.

Каждый вид упражнений делать по 30 секунд.

Делать упражнения по 6 кругов в следующем порядке:

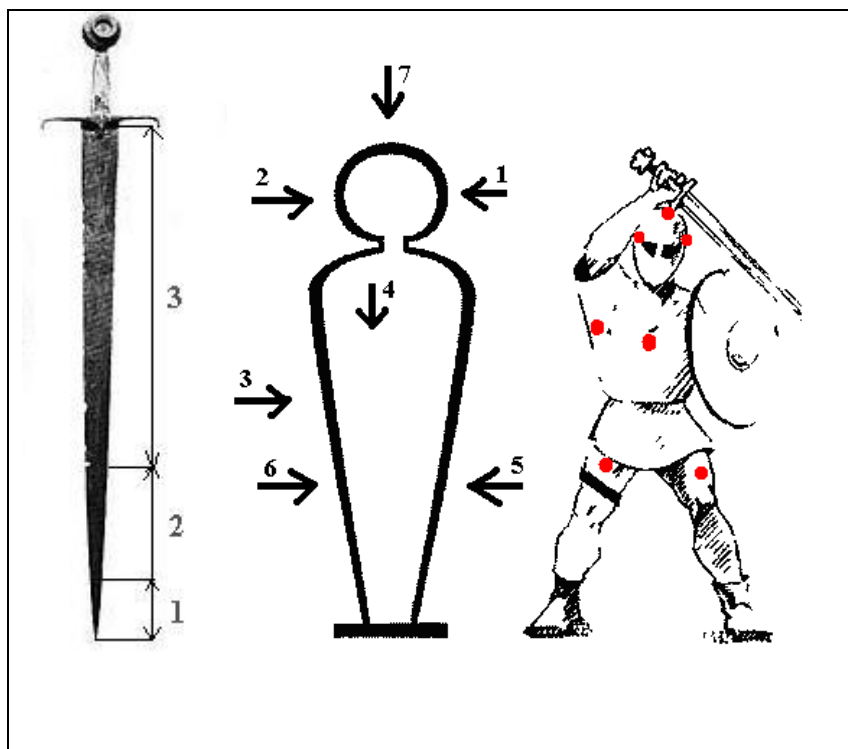
- Отжимания

- Приседания
- Нижний пресс
- Подъём лопаток
- Разножка
- Упор лёжа
- Лягушка
- Отдых

Упражнение 2

Удары наносятся только в одну цифру 10 минут, потом в следующую. Итого 70 минут. Отдых между секторами 2 минуты.

Балда делится на 7 зон, каждая из которых нумеруется и помечается небольшим маркером, именно по этим маркерам и стоит наносить удары. Маркеры соответствуют вискам, бёдрам, правому боку и правой стороне груди противника (*сектора*). Удары наносятся 1 и 2 частью оружия.



Спарринги.

1. Каждый с каждым.
2. Бои на вылет, распределение противников по весу.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительных образовательных программ определяется на основании методов педагогической диагностики (наблюдения, опроса, собеседования) и динамики личностного развития учащегося.

Критериями оценки освоения программы являются:

личностные критерии, включающие готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, способность ставить цели и строить жизненные планы;

предметные критерии, включающие освоенные специфические умения и виды деятельности, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения программы

Параметры оценки обучающегося:

Показатель	Критерии оценки	Параметры оценки критериев
1	2	3
Социальная воспитанность	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (турнирах, фестивалях, итоговых занятиях и др.)
		Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий учебного характера
		Участствует в выполнении коллективных работ
		Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ
		Старается справедливо выполнить свою часть коллективной работы
	Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен
		Не мешает другим детям на занятии
		Предлагает свою помощь другим детям
		Не требует излишнего внимания от педагога
	Толерантность	Не насмехается над недостатками других
		Не подчеркивает ошибки других
		Доброжелателен к детям других национальностей

Активность и желание участвовать в делах детского коллектива	Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)
	Выполняет общественные поручения
	Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, иницирует идеи
Стремление к самореализации социально-адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим
	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений, навыков
	Проявляет удовлетворение своей деятельностью
	С желанием показывает другим результаты своей работы
Соблюдение нравственно–этических норм	Соблюдает правила этикета
	Развита общая культура речи
	Проявляет общую культуру оформления своей внешности (аккуратность в одежде и причёске, наличие сменной обуви и т. д.)
	Выполняет правила поведения на занятиях кружка

Система оценок названных критериев:

Показатель	Критерии оценки	Уровни оценки критериев
1	2	3
Социальная воспитанность	Коллективная ответственность	Низкий уровень: усвоение элементарных норм, правил, принципов поведения
	Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	
	Толерантность	Средний уровень: эмоциональная значимость (ситуационное проявление)
	Активность и желание участвовать в делах детского коллектива	
	Стремление к самореализации социально-адекватными способами	Высокий уровень: поведение, основанное на убеждении, осознание значения смысла и цели
Соблюдение нравственно–этических норм		

Предметные результаты освоения программы

Изучение предметной области обеспечивает осознание значения искусства и творчества в личном и культурном становлении личности; развитие эстетического вкуса, художественного мышления учащихся, способности воспринимать эстетику объектов, сопереживать им, эмоционально оценивать гармонию взаимоотношений человека с природой и выражать свое отношение художественными средствами; развитие индивидуальных творческих способностей учащихся, формирование устойчивого интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению.

Предметные результаты освоения программы:

- Знание теоретической части тренировочного процесса (уровень владения основными терминами и понятиями);
- Практические умения и навыки (степень овладения базовыми и продвинутыми навыками фехтования, умения применить эти навыки в спарринге и поединке);
- Уровень общефизической подготовки.

Формами промежуточной аттестации являются спарринг (учебно-тренировочный или условно-боевой), сдача контрольных нормативов и турнир.

Формы подведения итогов:

– 1-й год обучения: в конце первого полугодия – учебно-игровые спарринги, в конце второго полугодия – комплексный турнир, сдача контрольных нормативов;

– 2-й год обучения: в конце первого полугодия – учебно-тренировочные спарринги, в конце второго полугодия – комплексный турнир, сдача контрольных нормативов;

– 3, 4, 5-й годы обучения: в конце первого полугодия – учебно-тренировочные спарринги, условно-боевые спарринги, в конце второго полугодия – комплексный турнир, сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов проводится в рамках занятий. Турниры в номинациях могут быть выездными мероприятиями. Данная форма подведения итогов даёт возможность выявить лучших воспитанников клуба и оценить их уровень в сравнении с уровнем воспитанников других клубов.

Промежуточная аттестация проводится в целях определения уровня теоретической подготовки обучающихся и выявления степени сформированности практических умений и навыков.

Для определения степени освоения программы используется уровневая оценка:

– низкий уровень (воспроизведение и запоминание; умение показывать, называть, давать определения, формулировать правила);

- средний уровень (применение знаний в знакомой ситуации; выполнение действий с четко обозначенными правилами, применение знаний на основе обобщенного алгоритма; умение измерять, объяснять, сравнивать, соблюдать правила);
- высокий уровень (творческое применение полученных знаний на практике в незнакомой ситуации; умение анализировать информацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

№	Наименование	Количество, шт.
1	Столы	10
2	Стулья	20
3	Шкафы	2
4	тямбары (макеты мечей)	10
5	защитное снаряжение (мягкие щиты)	10
6	защитное снаряжение тела (голова – шлем)	10
7	защитное снаряжение тела (корпус)	10
8	защитное снаряжение тела (конечности)	10
9	защитное снаряжение тела (защита паха)	10

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список учебных пособий, необходимых для проведения теоретических занятий:

1. «100 уроков борьбы самбо» ред. Чумаков Е.М., М. Физкультура и спорт, 1977
2. «Искусство японских оружейников» Ленинград, 1987
3. «Современные направления в системе подготовки специалистов физической культуры, спорта и валеологии» (материалы региональной научно-практической конференции), Красноярск, 1999
4. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. «Структура процесса обучения в спортивной борьбе» Учебно-методическое пособие. Красн. гос. ун-т, 1999
5. Адель Вестбрук, Оскар Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Киев «София», 1999
6. Андреева Л.И. «Уроки шитья» Екатеринбург, 1989
7. Асов А.И. «Златая цепь. Мифы и легенды древних славян» М. Наука и религия, 1998
8. Баленко С.В. «Школа выживания» М. Просвещение, 1981
9. Бешенков А.К., Васильченко Е.В., Воловиченко А.И. «Трудовое обучение. Пробное учебное пособие для 6 класса средней школы» М. Просвещение, 1989
10. Богданович К. «Люди Красного Яра» Красноярск, 1977
11. Бранд Рольф «Айкидо» М. Фаир, 1997
12. Бродников А. «Енисейский острог» Енисейский благовест, 1994
13. Брун В., Тилькс М. «История костюма от древности до наших дней» ЭКСМО, Москва, 1995
14. Булавкин А.В. «Историческое и художественное фехтование; методические указания» Красноярск Гос. Ун-т, 1999

15. Булавкин А.В., Мешалкин О.Г. «Новые спортивные направления в социальной педагогике» Сборник: «Физическая культура в системе высшего образования», Красн. гос. ун-т, 1999
16. Быконя Г.Ф. «Красноярск в дореволюционном прошлом. XVII-XIX», Красноярск, 1993
17. В. Бехайм «Энциклопедия оружия» пер. с нем. СПб. АО «Санкт-Петербург-Оркестр», 1995
18. В.В. Тараторин «История боевого фехтования» Минск, «Харвест», 1998
19. Волкович В.Г. «Человек в экстремальных условиях природной среды» М.: Мысль, 1983
20. Воротилова Т.Е. «Шейте сами». Красноярец, 1992
21. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. Ред. Газмана О.С. М. УВЦ «Инноватор», 1996
22. Г.К. Панченко «История боевых искусств» в 4-х томах. М. «Олимп», 1997.
23. Гвоздев С.А. «Техника самообороны. Холодное оружие Востока и Запада» Минск, «Современное слово», 1997
24. Го Жуйсян, Ван Хуафэн, Чжоу Цзиньбяо «Пигуацуань» Минск, «Харвест», 1997
25. Гозман Л.Я., Шестопап Е.Б. «Политическая психология» Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 1996
26. Гордон Д. «Терапевтические метафоры» СПб, изд. «Белый кролик», 1995
27. Григорьев А.А. «Красноярский Край в истории Отечества» Красноярск, 1996
28. Гуткина Л.Д., Завельский Ю.В., Пикакова Г.В. «Организация воспитательной работы в школе» М., 1996
29. Дон Миллер «Искусство Дзю-дзюцу» Минск «Харвест», 1998

30. Дружинин В.Н. «Психодиагностика общих способностей» М. изд. центр «Академия», 1996
31. Дудукчан И., Федоренко А. «Вин чун. Техника мечей-бабочек» «КСННАН», 1996
32. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов «Рукопашный бой» М. 1992
33. Е. Огуренков «Современный бокс» М. Физкультура и спорт, 1973
34. Жан-Ноэль Мурэ «Ножи мира» М. «АСТ», 1995
35. Жук П., Жук С. «Боевые ножи» ЗОА Издательский дом «Гелиос», 1998
36. И.Э. Кох «Сценическое фехтование» М. Учпедгиз, 1940
37. К.В. Асмолов «История холодного оружия» М.; ПИК. «ВИНИТИ», 1992.
38. Кайа А. «Руны», М. Локид, 1998
39. Комиссаржевский Ф.Ф. «История костюма» Минск. «Литература», 1998
40. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». М.: Профиздат, 1986
41. Крупенин А.Л., Крохин И.Н. «Эффективный учитель» Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 1995
42. Лэндрет Г.Л. «Игровая терапия: искусство отношений» М. Международная педагогическая академия, 1994
43. Лялько В.В. «Тренажеры в боевых искусствах» под ред. А.Е. Тараса. Минск, «Харвест», 1998
44. Малинова Р., Малина Я. «Прыжок в прошлое \эксперимент раскрывает тайны древних эпох « М. Мысль, 1988
45. Медведев А.Н. «1001 урок боя короткой палочкой» М., 1994
46. Медведев А.Н. «Тайные кланы, язычество и рукопашный бой» М., 1994

47. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой Ред. Шадрина И.Е., ММ. Гор. ДТДиЮ, 1995
48. Методические рекомендации по профилактике травматизма и заболеваний, повышение безопасности в походах. Под ред. Груздилова Л.А.Ю Красноярск КЦДиЮТ, 1995
49. Методические рекомендации по составлению планов-конспектов для проведения занятий в спортивно-туристских секциях. Подгот. Груздилова Л.А., Красноярск КЦДиЮТ, 1981
50. Мигур П.Х., Рихек Э.В. «Обработка металла в школьных мастерских» М.: Просвещение, 1991
51. Мисцуги Саотомэ «Айкидо и гармония в природе» Киев, «София», 1998
52. Мишенев С. «История фехтования» СПб, «Атон», 1999
53. Муравьев Е.М. «Технология обработки металлов (5-7 классы)» М.: Просвещение, 1995
54. Накаяма М. «Динамика Каратэ», Новосибирск, «Издатель», 1991
55. Н. Суино. «Искусство японских мастеров меча», пер. с англ. М.: Агентство «Фаир» 1998.
56. Панченко Г.К. «Нетрадиционные боевые искусства» в 2-х томах Харьков, «Фолио», 1997
57. Пашков Б.Г. «Русь-Россия-Российская Империя. Хроника правлений и событий 862-1917» М. ЦентрКом, 1997
58. Петрунев А.А., Вишневский В.А. «Подготовка квалифицированных борцов классического стиля». Красн. гос. ун-т, 1988
59. Пономарев А.Н. «Фехтование – от новичка до мастера» М., Физкультура и спорт, 1987
60. Пучков С.Г. «Кинжалы» СПб, «Клан», 1995
61. Р. Эрнест Дюпюи, Тревор И. Дюпюи «Всемирная история войн» СПб. «Полигон», 1997

62. С. Ианов-Катанский «Техника выхватывания и метания холодного оружия» М. 1999
63. Сенчуков Ю.Ю. «Да-цзе-шу = искусство пресечения боя» АО «Кэн-сай», 1995
64. Скрынников Р.Г. «Ермак» М. Просвещение, 1992
65. Тарасова А.П. «Домоводство и обучающий труд» МиМ-Экспресс, 1996
66. Ханус С. «Как шить?» М. Легкопромбытиздат, 1992
67. «Художественная гимнастика» ред. Орлов. Л.П., М. Физкультура и спорт, 1978
68. Ярославцева Л.И. «Красноярский краевед», Красноярск, 1991
69. G. Digrassi. «True Art of Defense», 1594.
70. Oswald G. «Lexikon der Heraldik» VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1984