

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

УТВЕРЖДАЮ

(Приказ от 01.08.2024 г. №13-П)

Директор

НРОО «СВП Центр историче-
ского фехтования «Легион»



А.Х. Бяшеров

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Историческое фехтование (продвинутые навыки)»
(для возраста 7–17 лет)**

Составители:
Бяшера М.В.,
Бяшеров А.Х.,
Щепин В.В.

Нижегород

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график	9
4. Рабочая программа: учебный модуль «Продвинутые навыки в номинации «Щит-Меч» (первый год обучения)	10
5. Организационно-педагогические условия	14
6. Методические материалы	16
7. Оценочные материалы	30
8. Материально-технические условия	35
9. Информационное обеспечение	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Историческое фехтование (продвинутые навыки)» (далее – программа) имеет естественно-научную, физкультурно-спортивную и художественную направленность и разработана для детей от 7 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 массогабаритные (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 организации образовательного процесса по программе «Историческое фехтование (продвинутые навыки)» 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 включении 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 уделяется 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, разносторонне 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 принятыми 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 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, быстро влиться в процесс обучения, у обучающихся есть возможность 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. Также воспитываются морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость. Аналогично в войсках специального назначения до сих пор в программе подготовки присутствует штыковой бой, хотя практического применения в современной войне не имеет.

Сроки освоения и объем учебного модуля программы: январь – июль (7 месяцев), 108 учебных часов. **Формы и режим занятий** см. в разделе 5 «Организационно-педагогические условия».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Количество академичес ких часов (теория)	Количество академически х часов (практика)	Формы промежуточной аттестации
1	Продвинутые навыки в номинации «Щит- Меч»	52	56	Сдача контрольных нормативов, учебно-боевой спарринг, турнир
В учебном году итого		52	56	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	27 недель
2	Количество учебных дней	54
3	Количество учебных часов в неделю	4 часа
4	Количество учебных часов	108
5	Недель в полугодии 1	0 недель
6	Недель во полугодии 2	27 недель
7	Начало занятий	1 января
8	Каникулы	31 декабря – 8 января 24–31 марта
9	Выходные дни	Праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 июля
11	Сроки промежуточной аттестации	По окончании продвинутого курса
12	Общее количество учебных часов за 1 год	108

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебный модуль «Продвинутые навыки в номинации «Щит-Меч»
(первый год обучения)**

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Количество часов
Январь	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.	8
	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).	8

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.	8
	10-12	Приемы фиксации акцентированного рубящего удара	Отработка фиксированного удара (индивидуально – на макете, в парах – со взаимодействием)	Изучаем: определение силы и места удара.	8
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.	8

Май	16-18	Контратаки	Отработка контратак только в парах.	Изучаем: определение контратаки, зачем она нужна, как отбить удар противника с последующей атакой на него	8
	19-21	Перемещение относительно противника	Отработка перемещений в парах.	Изучаем: простые (шаги, повороты корпуса) и сложные (развороты, прыжки) типы перемещений	8

Аттестация и подведение итогов (первый год обучения)

Месяц	№ занятия	Мероприятие	Задачи	Содержание	Количество часов
Февраль-март	1-5	Учебно-тренировочный спарринг	Усвоить понятие спарринга, отработать поведение в спарринге, групповое взаимодействие	Изучаем: правила спарринга, цель спарринга, система подсчета набранных очков. Спарринги в парах, круговая игра «Один против всех».	12
	6-10	Сдача контрольных норматив	Тестовая (пробная) сдача контрольных нормативов	Изучаем: отжимания, приседания, пресс – правильность выполнения	12

		ов		упражнений и нормативы для перехода на следующий год обучения. Сдаем нормативы	
Май-июнь	1-5	Учебно- боевой спарринг, турнир	Установление личной соревновательн ой результативнос ти	Изучаем: правила турнира, система подсчета набранных очков, составление турнирной таблицы. Турнир	12
Июнь	6-10	Сдача контроль ных норматив ов	Контроль качества обучения	Сдача контрольных нормативов	12
	11	Подведен ие итогов первого года обучения	Мотивация к дальнейшему обучению, информирован ие 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.	4

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы и режим занятий. Занятия проводятся по 4 часа в неделю с годовой нагрузкой 108 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
Прыжки на месте с высоким подниманием бедра	секунд.
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 делятся 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 отводить взгляд на место его предполагаемого нанесения.	
Серия ударов не может состоять менее чем из 5 ударов и должна	

заканчиваться защитной стойкой.

Удары делаются по принципу:

Сильный удар – выдох на ударе

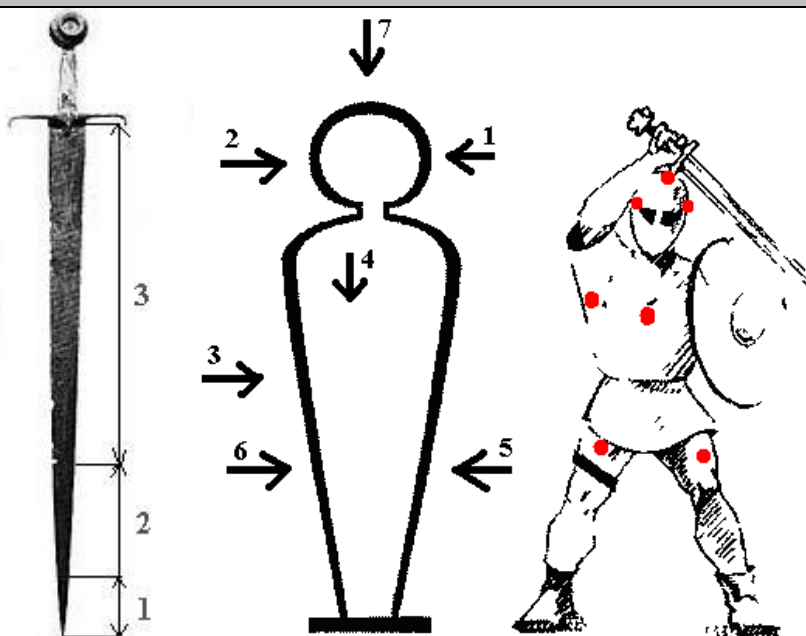
Быстрый удар – выдох на ударе

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).

<p>По «балде» наносятся удары оружием с чётким произнесением номера сегмента предполагаемого попадания, удары наносятся в разную, 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</p>

«балды» дистанцию недосягаемости, при этом ноги становятся слитно, а щит закрывает голову на вытянутой руке (*уход*).

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 преодоления 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 недосягаемую 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 (<i>оттяжка с шагом</i>).
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 (чтобы противник подумал об ударе в ноги) – замах (сильный) – удар в голову, не меняя положения своей головы и корпуса (<i>удар с приседа</i>).
Делается замах руки, потом ложная попытка удара и как только противник откроется наносится 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» наносится серия ударов с передвижением вокруг «балды», при этом темп движения не должен совпадать с темпом ударов (<i>рваный темп</i>).
По «балде» наносится 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 поочерёдно 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 поочерёдно 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 имеет 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 имеет 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, длинна 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 защищающегося бойца.

2. Для выполнения данного упражнения бойцы должны быть разделены преградой, длинна 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 защищающегося бойца.

Общefизическая подготовка.

Каждый вид упражнений делать по 30 секунд.

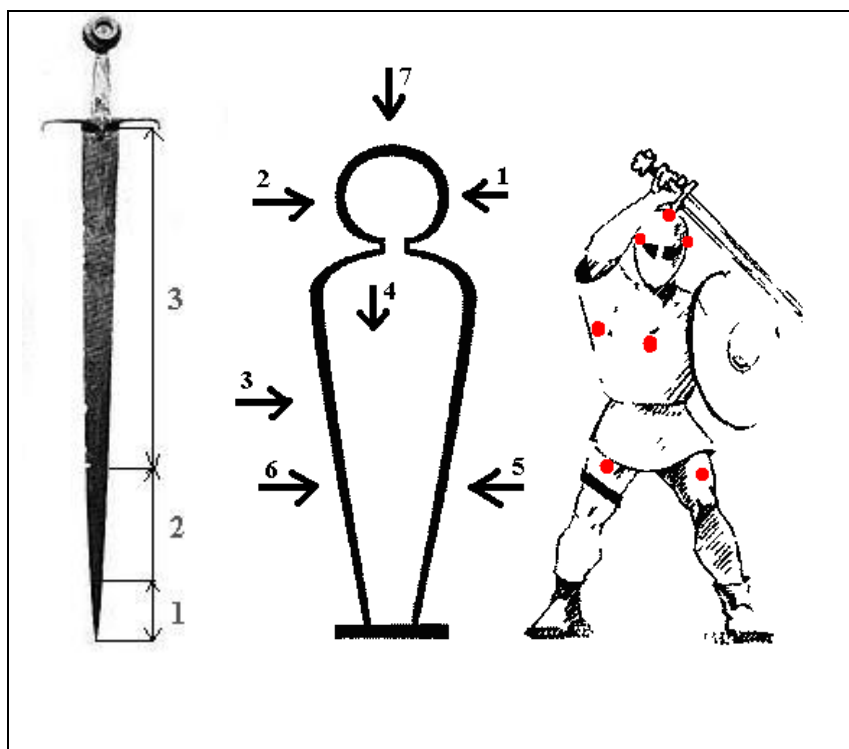
Делать упражнения по 6 кругов в следующем порядке:

- 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
		Участвует 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
	Толерантность	Не требует излишнего внимания от педагога
		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, инициирует 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

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 гармоничность 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	Доска	1
5	тямбары (макеты мечей)	10
6	защитное снаряжение (мягкие щиты)	10
7	защитное снаряжение тела (голова – шлем)	10
8	защитное снаряжение тела (корпус)	10
9	защитное снаряжение тела (конечности)	10
10	защитное снаряжение тела (защита паха)	10

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рекомендуемая литература для педагогов

1. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. Структура процесса обучения в спортивной борьбе: Учебно-методическое пособие. - Красноярск, 1999.
2. Булавкин А.В. Историческое и художественное фехтование; методические указания. - Красноярск, 1999.
3. Булавкин А.В., Мешалкин О.Г. Новые спортивные направления в социальной педагогике // Физическая культура в системе высшего образования. - Красноярск, 1999.
4. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании / Ред. Газмана О.С. - М. УВЦ Инноватор, 1996.
5. Гордон Д. Терапевтические метафоры. – СПб: Белый кролик, 1995.
6. Гуткина Л.Д., Завельский Ю.В., Пикакова Г.В. Организация воспитательной работы в школе. - М., 1996.
7. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей. - М.: Академия, 1996.
8. Крупенин А.Л., Крохин И.Н. Эффективный учитель. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.
9. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М.: Международная педагогическая академия, 1994.
10. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах / под ред. А.Е. Тараса. – Минск: Харвест, 1998.
11. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой / Под ред. Шадрина И.Е., М.М. Гор. – Красн.: ДТДиЮ, 1995.
12. Методические рекомендации по профилактике травматизма и заболеваний, повышению безопасности в походах. / Под ред. Груздилова Л.А. – Красноярск: КЦДЮТ, 1995.

13. Современные направления в системе подготовки специалистов физической культуры, спорта и валеологии: материалы региональной научно-практической конференции. - Красноярск, 1999.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Андреева Л.И. Уроки шитья. - Екатеринбург, 1989.
2. Асмолов К.В. История холодного оружия. – М.: ПИК. ВИНТИ, 1992.
3. Бешенков А.К., Васильченко Е.В., Воловиченко А.И. Трудовое обучение. Пробное учебное пособие для 6 класса средней школы. - М.: Просвещение, 1989.
4. Бехайм В. Энциклопедия оружия; пер. с нем. - СПб.: АО Санкт-Петербург-Оркестр, 1995.
5. Брун В., Тилькс М. История костюма от древности до наших дней. – М.: ЭКСМО, 1995.
6. Воротилова Т.Е. Шейте сами. - Красноярск, 1992.
7. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Минск: Литература, 1998.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
9. Мигур П.Х., Рихек Э.В. Обработка металла в школьных мастерских. - М.: Просвещение, 1991.
10. Муравьев Е.М. Технология обработки металлов (5-7 классы). - М.: Просвещение, 1995.
11. Мишенев С. История фехтования. – СПб: Атон, 1999.
12. Пономарев А.Н. Фехтование – от новичка до мастера. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Тараторин В.В. История боевого фехтования. – Минск: Харвест, 1998.
14. Тарасова А.П. Домоводство и обучающий труд. - МиМ-Экспресс, 1996.
15. Ханус С. Как шить? - М.: Легкопромбытиздат, 1992.

Дополнительная литература для педагогов, учащихся и родителей

1. 100 уроков борьбы самбо / Под ред. Чумакова Е. М. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Искусство японских оружейников. - Ленинград, 1987.
3. Асов А. И. Златая цепь. Мифы и легенды древних славян. - М.: Наука и религия, 1998.
4. Баленко С. В. Школа выживания. - М.: Просвещение, 1981.
5. Волкович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1983.
6. Гвоздев С. А. Техника самообороны. Холодное оружие Востока и Запада. – Минск: Современное слово, 1997.
7. Дудукчан И., Федоренко А. Вин чун. Техника мечей-бабочек. - КСННАН, 1996.
8. Дюпюи Р. Эрнест, Дюпюи Тревор И. Всемирная история войн. - СПб.: Полигон, 1997.
9. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. - М., 1992.
10. Ианов-Катанский С. Техника выхватывания и метания холодного оружия. - М., 1999.
11. Кох И.Э. Сценическое фехтование. - М.: Учпедгиз, 1940.
12. Малинова Р., Малина Я. Прыжок в прошлое: эксперимент раскрывает тайны древних эпох. - М.: Мысль, 1988.
13. Медведев А.Н. 1001 урок боя короткой палочкой. - М., 1994.
14. Миллер Д. Искусство Дзю-дзюцу. – Минск: Харвест, 1998.
15. Мисцуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе. – Киев: София, 1998.
16. Накаяма М. Динамика Каратэ. – Новосибирск: Издатель, 1991.
17. Огуренков Е. Современный бокс. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
18. Панченко Г. К. История боевых искусств в 4-х томах. - М.: Олимп, 1997.

19. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые искусства в 2-х томах. – Харьков: Фолио, 1997.
20. Пашков Б.Г. Русь-Россия-Российская Империя. Хроника правлений и событий 862-1917. - М.: ЦентрКом, 1997.
21. Петрунев А.А., Вишневский В.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. – Красн., 1988.
22. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу = искусство пресечения боя. - АО Кэнсай, 1995.
23. Суино Н. Искусство японских мастеров меча, пер. с англ. - М.: Фаир, 1998.
24. Digrassi G. True Art of Defense, 1594.
25. Oswald G. Lexikon der Heraldik. - VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1984.