УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____В.А.Трынкина
Приказ № 304-од от 01.09.2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Мечевой бой»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 3 года.

Составители: педагог дополнительного образования: Демидов Владимир Вальтерович, методист Наставникова Татьяна Александровна.

БЕРЕЗНИКИ 2023

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	«Мечевой бой»
Вид программы	Модифицированная
Уровень Программы	Вводный
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность образовательного процесса	3 года
Возраст обучающихся	10-17 лет
Название творческого объединения	«Родимич»
Год основания творческого объединения	2020 год
Цель программы	Укрепление здоровья обучающихся через освоение техник современного мечевого боя, знакомство с военной историей посредством реконструкторской деятельности.
Аннотация программы	Образовательная программа «Мечевой бой» сочетает в себе знания по истории и основам современного мечевого боя с творческой (игровой) практикой, основанной на участии в реализации проектов, целью которых является реконструкция исторических событий. Содержание программы способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового образа жизни и укреплению здоровья. Участие в реконструкции исторических событий поможет развить в ребенке осознание себя как носителя традиций славянских боевых искусств, будет способствовать идентификации с Россией, ее народами, российской историей и культурой.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Современный мечевой бой (далее СМБ) – это единоборство, основанное на технике средневекового фехтования. Зародилось в России как общественное движение любителей имитационного фехтования. За последние 10 лет интерес к данному виду деятельности вырос и трансформировался в отдельный вид спорта – СМБ. В настоящее время историческое фехтование бурно развивается не только в России, но и за рубежом. В международной Федерации СМБ уже состоят 28 стран, регулярно проводятся различные соревнования и турниры, включая Чемпионат России и Чемпионат Мира.

СМБ – это очень зрелищный полноконтактный вид спортивного единоборства, представляющий собой поединок или групповой бой спортсменов, с применением безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия – «спортивного меча» и «спортивного щита». Безопасный спортивный инвентарь изготовлен из мягких материалов, поэтому данным видом спорта могут заниматься все желающие независимо от возраста, пола и физической подготовки.

Разработка программы «Мечевой бой» стала результатом накопленного теоретического и практического опыта в таких видах спорта как спортивное фехтование, дуэльное фехтование, историческое фехтование и современный мечевой бой. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на освоение синтезированных навыков техники и тактики владения мечом. Залогом успешного освоения программного материала является всестороннее физическое развитие учащихся, совершенствование таких спортивных способностей как реакция, выносливость, умение нестандартно мыслить.

Программа сочетает в себе знания по истории и основам современного мечевого боя с творческой (игровой) практикой, основанной на участии в реализации проектов, целью которых является реконструкция исторических событий.

Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и подростков к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям, а также к европейским школам фехтования, которые, в отличие от восточных, не так масштабно популяризируются.

Нормативно-правовой аспект

Дополнительная общеразвивающая программа «Мечевой бой» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к

письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

• СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014).

• «Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Каскад».

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия мечевым боем в совокупности с игровой деятельностью и реконструкторской практикой будут способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового образа жизни и укреплению здоровья.

Несомненна польза исторической реконструкции как средства патриотического воспитания. Обращение к истории развития древних единоборств, участие в реконструкции исторических событий поможет развить в ребенке осознание себя как носителя традиций славянских боевых искусств, будет способствовать идентификации с Россией, ее народами, российской историей и культурой.

Коллективный характер активной деятельности поможет решить проблему социализации детей, воспитать в них чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развить такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

В процессе тренировочной игровой деятельности юным спортсменам придется овладевать сложной техникой и тактикой, преодолевать усталость и пассивность; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера.

Кроме того учебно-воспитательный процесс возьмет на себя задачу организации свободного времени и планирования позитивного досуга обучающихся, в том числе детей и подростков, относящихся к так называемой «группе риска», находящихся в социально опасном положении.

Педагогическая целесообразность Потенциал дополнительного образования позволяет создавать новую педагогическую практику, соответствующую природе детства, наполняя жизнь детей новым опытом, качественно иным знанием и делом, реально помогая семье в воспитании детей и подростков. Нередко увлечение ребёнка реконструкторской деятельностью становится «семейным» хобби. Это способствует появлению новых семейных традиций, связанных с совместным участием в социально-культурных проектах, этноландшафтных фестивалях и праздниках. Появляется общность интересов родителей и детей, способствующая улучшению взаимопониманию в семье. В рамках реализации программы дети вплотную соприкасаются с настоящей историей, они учатся разбираться в фактах, проводить анализ тех или иных исторических событий, начинают заниматься

исследовательской работой и имеют возможность применить полученные знания на практике.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:
– принцип гуманизации;
– принцип природосообразности и культуросообразности;
– принцип самоценности личности;
– принцип увлекательности;
– принцип креативности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов. Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагает дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания, демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и обучающегося.

Отличительные особенности и новизна программы

Данная программа составлена на основе следующих дополнительных общеобразовательных программ:

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Сокол» (Историческое фехтование и современный мечевой бой), автор-составитель: Тишкина Вера Владимировна, педагог дополнительного образования; г. Кыштым, 2019г.;

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Театр исторических реконструкций», автор-составитель Демидов Владимир Вальтерович, г. Березники, 2017г.

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мечевой бой», автор-составитель Коротаев Артем Евгеньевич, г. Сыктывкар, 2019г.

Отличительной особенностью данной программы является наличие в ней сочетания признаков двух направленностей – физкультурно-спортивной и социально-педагогической с преобладанием первой. К программе приложены авторские методики подготовки спортсменов, направленные на развитие технико-тактических умений. Разработана система диагностики уровней сформированности предметных результатов.

Новизна программы

Одним из важных акцентов в программе является патриотическое воспитание обучающихся. Патриотизм относится к тем стержневым качествам личности, которые необходимо формировать с раннего школьного возраста и в приемлемой данному возрасту форме. Исторические реконструкции как мощное средство патриотического воспитания незаслуженно обойдены вниманием. Данная общеобразовательная программа призвана заполнить образовавшийся в этом вопросе вакуум.

Также, помимо знакомства с военной историей России, участия в деятельности по воссозданию великих битв русского воинства, в содержание программы введен подраздел «Участие в мероприятиях патриотического характера». Время,

выделенное на реализацию данного пункта программы, подразумевает участие воспитанников объединения в мероприятиях и акциях военно-патриотического характера (военно-патриотическая игра «Зарница», патриотический слет «Мы – великой России частица»), Митингах и Вахтах Памяти.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет (5 – 11 классы). Особенностью комплектования групп является их разновозрастной характер. Поэтому при построении образовательно-воспитательного процесса необходимо учитывать психологические характеристики детей всех представленных возрастных категорий, уровни их физического развития и потребности.

Создание единого разновозрастного детского коллектива имеет большие «плюсы». Именно здесь можно взрастить заботу старших детей о младших, взаимовыручку, уважительное отношение друг к другу. Дети активно участвуют в различных видах деятельности: игровой, трудовой, интеллектуальной. Добиваться поставленных задач помогает атмосфера наставничества. Стремление ребят младшего возраста к общению со старшими основано на желании получить поддержку, защиту, подтверждение самооценки. Ребятам 11-13 лет более доступно копирование деятельности и поведения ребят 14-17 лет, нежели взрослого человека. Старшие ребята искренне радуются успехам младших, они небезразличны к ним, быстро находят с ними контакт, стремятся во всем помогать им. Психологи утверждают, что старшим это дает чувство ответственности, а младшим образец для подражания. Результатом наставничества младших воспитанников является развитие у детей уверенности в себе, самоуважения, ответственности за порученное дело, активных жизненных позиций. Результатом наставничества у ребят постарше является формирование у них способности к принятию самостоятельных решений и поступков, которые развивают нравственные и моральные качества, необходимые в дальнейшей жизни.

Среди основных преимуществ разновозрастных групп можно выделить:

- общение со сверстниками;
- соревновательность взаимоотношений с ребятами не своего возраста, которой нет в отношениях с родителями и сверстниками;
- эффективный вид эмоционального контакта;
- атмосфера солидарности, товарищеской взаимопомощи с разными возрастами, обеспечивающая автономизацию от взрослых, придающая отношениям чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Срок реализации программы: 3 года обучения.

Объем программы: 144 часа в год.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. С перерывом между ними – 15 минут.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

По доминирующим образовательным целям выделяются:

- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- систематизация и обобщение знаний;
- итоговое занятие;
- практическое (тренировочное) занятие;
- комбинированные формы занятий.

По особенности передачи учебного материала используются:
- соревнование, зачет, сдача контрольных нормативов;
- мастер-класс;
- видео-урок, видеотрансляция, просмотр соревнований;
- квест, турнир;
- реконструкция военных исторических событий;
- фольклорный праздник, фестиваль;
- тренировочное занятие;
- круговая тренировка;
- спортивный Челлендж.

Особенностями организации образовательного процесса по программе является сочетание тренировочных занятий и соревнований с участием в проектной, исследовательской и реконструкторской деятельности. Программа предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое

Комплексная подготовка обучающихся в объединении ведется по следующим разделам учебного плана:

- «Теоретическая подготовка» представляет собой знакомство с материалом, дающим начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях и правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях; основах спортивной тренировки; правилах организации и проведения соревнований по СМБ; основах психологической подготовки спортсмена;

- «Общая физическая подготовка» направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно необходимых навыков; такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт условия для специализации в избранном виде спортивной деятельности;

- «Специальная физическая подготовка» носит специализированный характер и направлена на развитие специфических для бойца качеств, навыков и способностей, необходимых для успешного овладения техникой практикой владения мечом; СФП представляет собой упражнения, которые, исходя из особенностей СМБ и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без меча и специфические, т.е. упражнения с

мечом, которые способствуют освоению современной техники фехтования и умения применять ее в состязаниях;

- «Технико-тактическая подготовка» включают в себя выполнение специальных упражнений с мечом (индивидуальных, групповых и игровых), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики ведения боя, их вариативности, различных связок и фрагментов ведения боя;

- «История боевого фехтования» знакомит с историей искусства владения мечом русскими витязями, европейскими рыцарями, воинами востока, начиная со средних веков и до наших дней;

- «Реконструкция военных событий» – раздел направлен на знакомство с реконструкторской деятельностью, актерским мастерством, театрально-постановочной работой; в рамках раздела происходит знакомство с великими сражениями в истории России;

- «Итоговые мероприятия» подразумевают участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, сдачу контрольных нормативов, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического и творческого развития и подготовленности обучающихся; также в рамках раздела приобретается опыт участия в исторических фестивалях, социально-культурных проектах, военно-патриотических мероприятиях.

Программа предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: укрепление здоровья обучающихся через освоение техник современного мечевого боя, знакомство с военной историей посредством реконструкторской деятельности.

Задачи:

- знакомить с теоретическими основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- дать представления об истории возникновения Современного мечевого боя;

- дать первоначальные знания о значении фехтования в истории и исторических событиях;

- знакомить с основными техническими и тактическими приемами Современного мечевого боя;

- знакомить с правилами соревнований, дать опыт участия в соревнованиях по СМБ;

- знакомить с основами реконструкторской деятельности, основами репетиционно-постановочной работы, знаменитыми военными сражениями;

- знакомить с историей военного костюма, технологией изготовления предметов воинского снаряжения и быта.

Метапредметные задачи:

- развивать основные физические качества;
- повышать функциональные возможности организма (сопротивляемость организма к заболеваниям, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, преодоление усталости и пассивного отношения к жизни);
- развивать психологическую выносливость;
- способствовать развитию памяти, мышления, воображения, творческих способностей;
- развивать навыки сотрудничества и коллективизма при выполнении учебных задач;
- учить использовать специальные мобильные приложение в тренировочной деятельности;
- развивать познавательный интерес к историческому прошлому своей странны;
- развивать умение работать с информацией, сравнивать, анализировать и обобщать учебный материал.

Личностные задачи:

- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в спортивном коллективе;
- воспитывать качества характера – смелость, решительность, ответственность, самостоятельность, выдержка;
- содействовать формированию ценностных ориентиров: подчинение личных интересов интересам коллектива, чувство товарищества и взаимопомощи, активная жизненная позиция;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы

№	Разделы программы	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	12	12	10
2.	Общая физическая подготовка	20	20	18
3.	Специальная физическая подготовка	32	34	38
4.	Технико-тактическая подготовка	36	40	44
5.	История фехтования	18	10	6
6	Реконструкция военных событий	12	12	14
7	Итоговые мероприятия	14	14	14
	ИТОГО	144	144	144

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- привитие интереса к искусству владения мечом, истории русского Средневековья, исторической реконструкции;
- выявление индивидуальных возможностей каждого обучающегося;
- формирование координационной, физической и технической базы под спортивно-боевую направленность фехтования;
- обучение базовой технике работы с историческим оружием;
- освоение навыков взаимодействия с оружием, в том числе с использованием мобильных приложений;
- приобретение начальных тактических навыков;
- приобретение первичного опыта участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

По окончании первого года учащиеся **будут знать**:

- основные понятия и термины, относящиеся к историческому фехтованию;
- историю развития костюма средних веков;
-традиции, символику Руси эпохи Средневековья;
- основные понятия и термины, относящиеся к актерскому мастерству;
- тактику ведения поединка с использованием исторического оружия;
- правила проведения соревнований по историческому фехтованию;
- основы личной гигиены, здорового образа жизни.

Будут уметь:

- выполнять основные атакующие и защитные фехтовальные движения;
- технически правильно обращаться с историческим оружием;
- использовать различное защитное снаряжение;
- использовать специальные мобильные приложения на тренировочных занятиях по мечевому бою;
- реконструировать элементы народных костюмов и воинского снаряжения населения Руси эпохи Средневековья;
- применять выразительные средства для выражения характера образа;
- определять основную мысль постановки, формировать ее в сюжет;
- ощущать себя в сценическом пространстве;
- выполнять групповые и индивидуальные проектные исследования.

Учебно-тематический план

1 года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	**9**	**3**	**12**
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Постановка целей и задач. Входящая диагностика.	1	1	2
1.2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	2
1.3	Знакомство с понятием спортивный мечевой бой. Основы тренировок. Инвентарь для исторического фехтования.	2	-	2
1.4	Общие правила соревнований по СМБ. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Запрещенные действия и ошибки. Порядок судейства. Официальная процедура и жесты судей.	2	-	2
1.5	Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Регуляция состояния тревожности.	1	1	2
1.6	Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий фехтованием (мечевым боем). Приложение Swordplay, включающее полноценную программу тренировок по мечевому бою. Особенности Swordplay: реальные правила и приемы спортивного фехтования. Функции приложения: проработка техники, комбинаций; контроль силы, скорости удара и передвижений; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес-упражнений.	1	1	2
2.	**Общая физическая подготовка**	**3**	**17**	**20**
2.1	Упражнения на развитие групп мышц, задействованных в фехтовании.	1	11	12
2.2	Упражнения на гибкость.	1	3	4
2.3	Упражнения на расслабление.	1	3	4

3.	**Специальная физическая подготовка**	**4**	**28**	**32**
3.1	Упражнения на развитие ловкости, реакции, координации, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.	1	7	8
3.2	Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.	1	7	8
3.3	Упражнения для развития умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.	1	5	6
3.4	Упражнения с элементами единоборства	1	5	6
3.5	Упражнения самомассажа для снятия утомления, быстрого восстановления работоспособности мышц.	-	4	4
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**26**	**36**
4.1	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости	1	3	4
4.2	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	1	3	4
4.3	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов	1	3	4
4.4	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	1	3	4
4.5	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	1	3	4
4.6	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	1	3	4
4.7	Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника	1	3	4
4.8	Комбинации атакующих и защитных действий	1	3	4
4.9	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою	1	1	2
4.10	Стратегия и тактика командных боев в СМБ	1	1	2

5.	**История боевого фехтования**	**9**	**9**	**18**
5.1	«Рыцарь». Европейское рыцарство: образ жизни и правила поведения	2	2	4
5.2	«Витязь». Русские витязи. Князь и дружина. Кодекс витязя.	2	2	4
5.3	«Кочевник». Монголы. Золотая Орда и Русь.	2	2	4
5.4	Военное снаряжение средневекового воина. Отличия	2	2	4
5.5	«Замок. Терем. Юрта» Русские города, европейские замки и монгольские станы.	1	1	2
6	**Реконструкция военных событий**	**4**	**8**	**12**
6.1	Основы актерского мастерства и репетиционно-постановочная работа.	1	3	4
6.2	История русского (славянского) костюма. Изготовление элементов костюма.	1	3	4
6.3	Великие русские битвы. Куликово поле.	1	3	4
7	**Итоговые мероприятия**	**-**	**12**	**12**
7.1	Участие в соревнованиях по СМБ	-	4	4
7.2	Участие в фестивалях, показательных выступлениях	-	4	4
7.3	Участие в мероприятиях патриотического характера	-	4	4
7.4	Контрольные нормативы	-	2	2
	ИТОГО	**40**	**104**	**144**

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- дальнейшее повышение уровня физической и тактической подготовки;
- совершенствование техники фехтования, в том числе с использованием мобильных приложений;
- формирование боевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и фестивалях реконструкторской деятельности.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

По окончании второго года учащиеся будут знать:

- основные понятия и термины, относящиеся к исторической реконструкции;
- традиции, символику Руси эпохи Средневековья;
- правила конструктивной групповой работы;
- тактику ведения поединка с использованием исторического оружия;
- использовать специальные мобильные приложение на тренировочных занятиях по мечевому бою;
- особенности построения и перестроения боевой группы.

Будут уметь:

- выполнять специальные фехтовальные приемы;
- изготавливать различные защитные конструкции;
- планировать и использовать различные тактические комбинации в процессе непрерывного маневренного общения с противником;
- выполнять сложные оборонительные и боевые приемы в группе.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**12**
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.	1	1	2
1.2	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	2
1.3	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.	1	1	2
1.4	Правила поведения делегаций и их представителей на соревнованиях. Теория судейской практики. Изменения в правилах соревнований и их аргументация.	1	1	2

1.5	Психологическая подготовка. Психологический настрой перед соревнованиями.	1	1	2
1.6	Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий фехтованием (мечевым боем). Приложение Swordplay, включающее полноценную программу тренировок по мечевому бою. Функции приложения: проработка техники, комбинаций; контроль силы, скорости удара и передвижений; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес-упражнений. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.	1	1	2
2.	**Общая физическая подготовка**	**-**	**20**	**20**
2.1	Упражнения на развитие групп мышц, задействованных в фехтовании.	-	10	10
2.2	Упражнения на гибкость.	-	5	5
2.3	Упражнения на расслабление.	-	5	5
3.	**Специальная физическая подготовка**	**-**	**34**	**34**
3.1	Упражнения на развитие ловкости, реакции, координации, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.	-	8	8
3.2	Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.	-	8	8
3.3	Упражнения для развития умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.	-	8	8
3.4	Упражнения с элементами единоборства	-	6	6
3.5	Упражнения самомассажа для снятия утомления, быстрого восстановления	-	4	4

	работоспособности мышц.			
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**-**	**40**	**40**
4.1	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	-	4	4
4.2	Отработка техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов	-	4	4
4.3	Отработка защитных действий (защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	-	5	5
4.4	Отработка техники выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	-	5	5
4.5	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	-	5	5
4.6	Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника	-	5	5
4.7	Комбинации атакующих и защитных действий	-	4	4
4.8	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою	-	4	4
4.9	Стратегия и тактика командных боев в СМБ	-	4	4
5.	**История средневекового фехтования**	**3**	**3**	**6**
5.1	Первые Рюриковичи. «Русская правда». «Княжеские усобицы».	1	1	2
5.2	«Чингизхан. Объединение монгольских Племен». «Монгольские завоевания. Золотая Орда и Русь». Последствия монголо-татарского нашествия.	1	1	2
5.3	«Жизнь и быт средневекового воина». «Экспансия с Запада. Ливонский орден»	1	1	2
6	**Реконструкция военных событий**	**6**	**7**	**12**
6.1	Основы актерского мастерства и репетиционно-постановочная работа. Практическая реконструкция реальных боевых практик.	1	1	2
6.2	Изготовление элементов сценического реквизита и предметов амуниции.	1	2	3
6.3	Великие русские битвы. Ледовое побоище.	4	-	4

6.4	Групповые бои «Бугурты»	-	3	3
7	**Итоговые мероприятия**	**-**	**14**	**14**
7.1	Участие в соревнованиях по СМБ	-	4	4
7.2	Участие в мероприятиях по реконструкции исторических событий. Проект: «Ледовое побоище»	-	4	4
7.3	Участие в мероприятиях патриотического характера.	-	4	4
7.4	Контрольные нормативы	-	2	2
	ИТОГО	**15**	**129**	**144**

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- знакомство с историей покорения Ермаком Урала и Сибири;
- совершенствование необходимых физических качеств и технико-тактических умений, в том числе с использованием мобильных приложений;
- развитие гибкости мышц и суставов укрепление плечевого пояса;
- индивидуализация техники фехтования, отработка умений в условиях соревновательной деятельности;
- индивидуализация техники фехтования, отработка умений в условиях соревновательной деятельности;
- повышение уровня морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- расширение опыта участия в соревновательной и реконструкторской деятельности.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

По окончании третьего года учащиеся **будут знать**:

- истории завоевания Прикамских земель и становлении Перми Великой;
- особенности снаряжения и вооружения военного отряда XV-XVII веков;
- о роли Ермака в развитии и становлении Урала, Сибири и России в целом;
- правила соревнования и судейства по СМБ;
- основные принципы исторической реконструкции.

Будут уметь:

- выполнять технико-тактические приемы фехтования, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- самостоятельно изготовлять аутентичные материалы и демонстрировать умение владения ими;
- использовать специальные мобильные приложения на тренировочных занятиях по мечевому бою;
- помогать в организации турниров по СМБ;
- демонстрировать мотивационную готовность к учебной деятельности;
- демонстрировать фантазию, развитые творческие и актерские способности в рамках участия в фестивальной и проектной деятельности;
- демонстрировать сформированные чувства патриотизма и национальной гордости.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**4**	**10**
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.	1	-	1
1.2	История появления и развития Федерации СМБ и Современного мечевого боя, как спортивной дисциплины.	1	-	1
1.3	Правила соревнований. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.	1	1	2
1.4	Психологическая подготовка. Самовнушение и самоубеждение.	1	1	2
1.5	Методика обучения технике СМБ. Назначение боевого приема. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Определение ошибок и методика их исправления.	1	1	2
1.6	Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий фехтованием (мечевым боем). Приложение Swordplay, включающее полноценную программу тренировок по мечевому бою. Особенности Swordplay: реальные правила и приемы спортивного фехтования; эффектная 3D-графика, анимация и физика движений фехтовальщиков; PvE-кампания, в рамках которой пользователь проходит путь от начинающего спортсмена до олимпийского чемпиона. Функции приложения: проработка техники, комбинаций; контроль силы, скорости удара и передвижений; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес-упражнений. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий	1	1	2

	спортом.			
2.	**Общая физическая подготовка**	**-**	**18**	**18**
2.1	Упражнения на развитие групп мышц, задействованных в фехтовании.	-	8	8
2.2	Упражнения на гибкость.	-	5	5
2.3	Упражнения на расслабление.	-	5	5
3.	**Специальная физическая подготовка**	**-**	**40**	**40**
3.1	Упражнения на развитие ловкости, реакции, координации, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.	-	8	8
3.2	Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.	-	8	8
3.3	Упражнения для развития умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.	-	8	8
3.4	Упражнения с элементами единоборства	-	8	8
3.5	Совершенствование техники фехтования с учетом индивидуальных особенностей	-	8	8
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**8**	**36**	**44**
4.1	Тактические комбинации, тактическое мышление. Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Отвлекающие действия и приемы.	1	4	5
4.2	Тактика защиты. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты.	1	5	6
4.3	Стационарные защитные позиции. Смена стационарных защитных позиций.	1	5	6
4.4	Тактика ведения боя в обороне и атаке в зависимости от вооружения и особенностей боя.	1	5	6
4.5	Специфические приемы в СМБ: прием «сломанный меч» и защита от него, контратака как продолжение петли, значение внезапности, понятие ложного, разведывательного приемов.	1	5	6
4.6	Дистанции ведения поединка. Особенности	1	5	6

	атакующих и защитных действий в зависимости от дистанции поединка.			
4.7	Командные тактические действия. Строй Перестроения. Круговая оборона. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками.	1	3	4
4.8	Двуручный меч. Техника безопасности при работе с оружием. Положение оружия при стойках, салют. Позиции и соединения, перемены и соединения, действие на оружие, ответные атаки. Жонглирование оружием.	1	4	5
5.	**История фехтования**	**3**	**3**	**6**
5.1	Повседневная жизнь Восточных славян: быт, верования, праздники. Направления и этапы подготовки исторической реконструкции.	1	1	2
5.2	Военная история Перми Великой. Личность Ермака. Снаряжение и вооружение казачьего войска. Поход Ермака в Сибирь.	1	1	2
5.3	Технические особенности владения шашкой, саблей, ятаганом.	1	1	2
6	**Реконструкция военных событий**	**6**	**8**	**14**
6.1	Основы актерского мастерства и репетиционно-постановочная работа. Сюжетный рисунок боя. Пластика ведения боя. Этюды на выразительность жестов, развитие эмоций.	1	2	3
6.2	Изготовление элементов сценического реквизита и предметов амуниции.	1	3	4
6.3	Великие русские битвы. Битва дружины Ермака с татарским войском.	4	-	4
6.4	Групповые бои «Бугурты»	-	3	3
7	**Итоговые мероприятия**	**-**	**14**	**14**
7.1	Участие в соревнованиях по СМБ	-	4	4
7.2	Участие в мероприятиях по реконструкции исторических событий. Проект: Воссоздание битвы дружины Ермака с войском Маметкула на берегу Тобола.	-	4	4
7.3	Участие в мероприятиях патриотического характера.	-	4	4

7.4	Контрольные нормативы	-	2	2
	ИТОГО	**22**	**122**	**144**

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения на соревнованиях;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности: умение ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь управлять своей деятельностью, быть инициативным и самостоятельным, иметь активную жизненную позицию;
- уметь использовать специальные мобильные приложения на тренировочных занятиях по мечевому бою;
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и творческой видах деятельности;
- уметь работать с информацией, уметь сравнивать, анализировать и обобщать учебный материал в процессе проектно-исследовательской деятельности.

Предметные результаты:

- освоение предметных знаний, умений и навыков образовательной программы и умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с современным мечевым боем и реконструкцией исторических событий;
- понимание основ, роли и значения современного мечевого боя в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении сюжетно-ролевых игр и крупномасштабных проектов, состязаний и соревнований по современному мечевому бою, форм активного отдыха и досуга;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности обучающихся, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Мечевой бой»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Общий объем часов – 144 часа в год.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/номер недели	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего учебн.нед./час	Всего часов по программе	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		теория	практика
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**40**	**104**
2 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**14**	**130**
3 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4													**36/ 144**	**22**	**122**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Презентации	12	по темам программы
Техническое средство обучения (музыкальный центр)	1	
Места проведения занятий:		
Кабинет-зал	1	
Учебно-практическое оборудование и снаряжение		
Защитные рукавицы	30	на каждого
Шлема	6	
Защита корпуса	4	
Наколенники	2 комплекта	на двух
Налокотники	2 комплекта	на двух
Скакалки	10	на каждого
Спортмечи	20	на каждого
Спортбаклеры	4	
Спортщиты	6	
Мячики	6	
Ракетки	6	
Гантели, имитирующие меч	12	

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области современного мечевого боя и исторической реконструкции опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Мечевой бой».

2.3. Формы аттестации:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических особенностей	Вводное занятие по физическим нормативам
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, зачеты, участие в соревнованиях и проектах
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Игровые проекты, соревнования, показательные выступления, игра-испытание.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- зачетная книжка обучающегося;
- протоколы соревнований;
- отзыв детей и родителей;
- диагностическая карта;
- грамоты, дипломы, сертификаты участия в соревнованиях;
- материалы анкетирования и тестирования.

2.4. Оценочные материалы:

Педагогом разработаны диагностические материалы (диагностическая карта, тесты, зачеты) позволяющие определить уровень достижения обучающимися планируемых результатов. По результатам диагностической карты проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по специальной и физической подготовке с помощью контрольных тестов и мероприятий, участия в соревнованиях разного уровня.

Ведутся и анализируются протоколы результатов сдачи нормативов по общей физической подготовке, отслеживаются результаты протоколов соревнований. Оформляются протоколы соревнований по современному мечевому бою. Проводится анализ протоколов соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

На каждого обучающегося ведется портфолио в виде «Зачетной книжки», в которой отражаются результаты соревнований по современному мечевому бою и нормативам по ОФП, СФП, и «Личной книжки обучающегося» (по творческой работе и участию в проектной и исследовательской деятельности).

2.5. Методические материалы

Методы обучения

В организации учебного процесса применяются различные общепедагогические и специфические методы, приемы обучения и физического воспитания. Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Общепедагогические средства и методы обучения и воспитания

Методы вербального речевого воздействия – методы устного изложения знаний педагогом и активизации учебно-познавательной деятельности

обучающихся (словесные методы). Практически все стороны деятельности педагога, в том числе и в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Ряд традиционных словесных методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение и т.д.) приобрел в физическом воспитании специфические формы и получил свою конкретизацию. Непосредственно в процесс физического воспитания включаются преимущественно те из них, которые характеризуются лаконичностью, смысловой емкостью, конкретностью, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Инструктирование – точное, емкое объяснение при постановке заданий.

Указания и команды – отличаются особой лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями занимающихся.

Сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий.

Оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

Устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приемы, основанные на использовании внутренней речи самих воспитываемых.

Средства и методы обеспечения наглядности

Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования.

Демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий), на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируется в статичном отображении. Статичность – существенный недостаток таких пособий, но они имеют свои достоинства.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки.

Кино- и видеомагнитофонная демонстрация (просмотр кинокольцовок, специальных учебных видеофильмов) – воссоздание движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, анализ отдельных фаз (стоп-кадров).

Использование наглядных предметных символических ориентиров (флажки, мишени, щиты, разметка), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Основу этой своеобразной группы методов составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной

взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся операциях.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Методы аутогенной тренировки – приемы самовнушения, релаксации.

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Методы этого типа регулируют или регламентируют деятельность занимающихся при разучивании или выполнении различных упражнений.

Регламентация заключается:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменении и связи друг с другом);

- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузок).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов (периодов), состава учебных групп, технической оснащенности и других обстоятельств.

Метод расчлененного разучивания упражнений – разучивание действия (или совокупности действий) по частям. Чаще применяется на этапе начального обучения, когда формируются предпосылки усвоения двигательного действия на уровне умений. При этом осваиваются элементы, отдельные фазы целостного движения, выполнение которых не требует высокого уровня развития физических способностей. С этой целью можно использовать подводящие, специальные упражнения, а также так называемые регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом – указывают направление, в третьем фиксируют внимание и стимулируют усилие.

Метод целостного разучивания упражнений – разучивание двигательных действий без расчленения их на составные элементы, способствуют формированию двигательных навыков, которые и являются объектом изучения.

Помогают освоить сложное действие в целом имитирующие упражнения, воспроизводящие действие в упрощенной форме.

Метод сопряженного упражнения направлен на совершенствование разученных двигательных действий, их структуры путем применения дополнительных нагрузок, например, отягощений.

Метод избирательно направленного упражнения направлен на совершенствование тех или иных двигательных качеств, увеличение определенных функциональных возможностей организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп).

Методы стандартно-повторного упражнения помогают сформировать и закрепить двигательные навыки, отличаются повторным выполнением заданных движений без каких-либо изменений.

Методы вариативного (переменного) упражнения отличаются варьированием форм и условий выполнения действия, что достигается различными путями: путем прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности ит.д.); сменой способа выполнения действий; путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т.д. Тем самым увеличиваются функциональные возможности организма, образуются тонко отлаженные двигательные координации, совершенствуются сами навыки.

Все упражнения можно выполнять в режиме непрерывной (слитной) нагрузки и в режиме интервальной (дискретной) нагрузки. В первом случае задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется лишь по окончанию всей нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде). Во втором случае нагрузка отличается прерывистостью и чередуется с интервалами отдыха.

Все перечисленные методы можно использовать как в чистом виде, так и в комбинированном, сочетая особенности различных методов упражнений, что позволяет обеспечить более полное соответствие методики занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на определенные качества, умения, навыки и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

Метод круговой тренировки

По сути это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основой «круговой тренировки» является серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной схемой.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные движения преимущественно из числа средств общей физической подготовки. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до3 раз, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений.

Для проведения «круговой тренировки» используются три основных метода. Метод длительной непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

Интервальный метод (преимущественная направленность на воспитание общей и специальной выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Метод повторной работы (преимущественная направленность на развитие силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической подготовленности).

Игровой метод

Игра издавна является одним из основных методов обучения и воспитания. Такой метод можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект он оказывает на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Игровой метод хорош тем, что его можно применить на материале любых физических упражнений и использовать не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Кроме того, игра служит действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений, так и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий.

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Использование соревновательного метода помогает создать особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного

метода в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, понимать, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Педагогические технологи:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологи сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

2.6 Список Литературы

1. Бибиков М.В., Глазырина Г.В., Джаксон Т.Н., Коновалова И.Г., Е.А. Мельникова, Назаренко А.В., Подосинов А.В., Древняя Русь в свете зарубежных источников / Под ред.Е.А. Мельниковой. - М.: Русский Фонд Содействия Образованию и Науке, 2015. - 624 с.

2. Васильев Н.С. Всеобщая история. Том 2. Восток и Запад в Средние века: учебное пособие/Л.С. Васильев. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: КДУ, 2015 . - 538 с.

3. Васильев Л.С. История религий: в 2-х томах / Л.С. Васильев. - М.: КДУ, 2016. Т.1. История религий:/ Л.С. Васильев. 368 с.

4. Веракса А. Н., Горовая А. Е., Грушко А. И., Леонов С. В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. - М.: Спорт, 2016. - 212 с.

5. Висковатов А.В., Историческое описание одежды и вооружения Российских войск: Часть 1 / А.В. Висковатов - М.: Книга по требованию, 2014. - 363 с.

6. Григорьева И.И., Черноног Д.Н.; под общ. Редакцией Нагорных Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы. Ч. 1. Организация тренировочного процесса - М.: Спорт, 2016. - 296 с.

7. Карпини Джованни Плано, Рубрук де Гильом Путешествие в Золотую Орду. - М.: Эскмо, 2014. - 496 с.

8. Макиавелли Н., Государь. Искусство войны / Никколо Макиавелли. - М.: Эскмо, 2013. - 448 с.

8. Никифор II Фока, Стратегика / пер. и коммент. А.К. Нефёдкина. - СПб.: Алетейя, 2013. - 288 с.

9. Рыбаков Б.А. Киевская Русь и русские княжества XII - XIII вв. Происхождение Руси и становление ее государственности. - 2-е изд. - М.: Академический проспект, 2014. - 624с.

10. Стратегикон Маврикия / изд. подг. В.В. Кучма. - СПб.: Алетейя, 2014. - 248 с.

11. Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Деев А.В., Нечаева Е.А. Теория и практика спортивного фехтования. Учебное пособие М.: Спорт, 2016. - 192 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955720

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен С 01.10.2025 по 01.10.2026