

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 12

Утверждаю:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12



С.А. Кручина
«25» августа 2022 год

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
«Современный мечевой бой»

Срок реализации программы – 1 год (2022-2023)

Автор: Бубнов Вячеслав Витальевич
педагог дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

Направленность: Физкультурно-спортивная
Профиль: Единоборства

Иркутск, 2022 г.

Паспорт программы

ФИО автора/авторов, составителя	Бубнов Вячеслав Витальевич
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 12
Наименование программы	Современный мечевой бой
Объединение	Спортивная секция «Современный мечевой бой»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно – спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	10 – 17 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов по годам обучения	162 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный ознакомительный
Цель программы	Формирование физической культуры учащихся посредством освоения техник современного мечевого боя
С какого года реализуется программа	2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Современный мечевой бой» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа опирается на следующие нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)

Программа составлена на основе авторской методики обучения современному мечевому бою и историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в Академии средневекового фехтования и культуры. Автор – Давыдова М.В., президент Федерации современного мечевого боя.

Актуальность создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и молодёжи к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям.

Современный Мечевой бой, сокр. СМБ (англ. Modern Sword Fighting) — полноконтактный вид спортивного единоборства, представляющий собой поединок или групповой бой спортсменов, с применением безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия -, изготовленных из мягких полимерных материалов. СМБ призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию учащихся.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремлённости и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных

качеств учащихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. СМБ обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения учащихся.

Тренировки по СМБ включают в себя:

ОФП-Общую физическую подготовку;

СФП-Специальная физическая подготовка;

Техника, Спарринги, Групповые бои.

Отличительная особенность программы: В боевых искусствах на сегодняшний день отсутствуют соревновательные аналоги СМБ, что позволяет говорить о его уникальности. Уникальность в том, что правила этого вида спорта универсальны для всех возрастов, а экипировка и снаряжение позволяют проводить спортивные поединки в полный контакт. Поэтому адресность данной программы отличается разновозрастными категориями учащихся.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 10 – 17 лет.

Цель программы: Формирование физической культуры учащихся посредством освоения техник современного мечевого боя.

Задачи программы:

Обучающие:

- Расширение кругозора в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализация знаний о фехтовании как об искусстве жизни и всестороннего развития человека;
- Получение учащимися знаний, умений и навыков фехтования имитационным мечом, защитным снаряжением – щит, баклер.
- Изучение наступательных и оборонительных техник.

Воспитывающие:

- Патриотическое воспитание путем изучения прикладной военной истории;
- Воспитание здорового образа жизни;

- Воспитание умения сопереживать, добиваться назначенных целей, адекватного поведения во время тренировок, турниров и др. мероприятий.

Развивающие:

- Развитие специализированных навыков фехтования (логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности и др.);
- Развитие стрессоустойчивости за счет выступления на турнирах и маневрах;
- Развитие общей физической формы и здоровья;
- Развитие самостоятельности в тренировочном процессе;
- Развитие познавательного интереса к историческому прошлому своей страны.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год, 4,5 часа в неделю (**два занятия по два часа**) - 162 часа в год при 36 учебных неделях.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты:

По окончанию реализации программы учащийся:

- Должен обладать базовыми навыками работы с мечом, саблей, защитным снаряжением – щитом, баклером;
- Знать некоторые вопросы из истории средневековой культуры, быта и оружия, истории фехтования;
- Разбираться в видах вооружения принятого в ФСМБ;
- Знать зоны поражения, и способы защиты;
- Принимать активное участие в турнирах и манёврах.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастной группе. Формой организации является спортивная секция. Заниматься в секции могут дети и подростки на добровольной основе, без специального отбора и предварительной подготовки, не имеющих медицинский противопоказаний к занятиям.

Формы аттестации: Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных соревновательных поединков, итоговая в виде внутригруппового и межгруппового турнира по современному мечевому бою. Фиксация результатов производится в протоколе турнира (соревнования).

Материально - техническое оснащение: Занятия проводятся в спортивном зале. Спортивный инвентарь хранится в складском помещении (тренажёр «балда», тренировочные доспехи, тренировочное оружие).

Примерный перечень необходимого для работы спортивного инвентаря:

- Комплект защитного снаряжения (шлем с металлической решеткой, защита корпуса, рук, ног, кисти, паха)– 10 к-тов.;
- Спортивный меч детский – 8 шт.;
- Спортивный меч подростковый – 10 шт.;
- Спортивный меч взрослый – 10 шт.,
- Шашка детская – 15 шт.;
- Шашка взрослая – 10 шт.,
- Баклер -8 шт.;
- Тренажер «балда» - 1 шт.,
- Щит круглый – 10 шт.,
- Щит геральдический – 15 шт.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.	2	2	-	Опрос
2. Раздел: Теоретическая подготовка 4 часа					
2.1.	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи	2	2	-	Викторина
2.2.	Техника боя, разрешенным и запрещенным ударам	2	2	-	Опрос
3. Раздел: Физическая подготовка и обучение технике СМБ - 82 часа					
3.1.	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения

	развитие выносливости				
3.2.	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
3.3.	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на тренажёре - манекене	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
3.4.	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
3.5.	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
3.6.	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
3.7.	Специфические приёмы в СМБ:	10	-	10	Наблюдения

	уклонения, рипосты, батманы, приёмы обезоруживания противника				Зачётные упражнения
4. Обучение тактике в СМБ - 12 часов					
4.1.	Комбинация атакующих и защитных действий	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
4.2.	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
4.3.	Стратегия и тактика командных боёв в СМБ	4	-	4	Наблюдение
5. Правила соревнований и судейства. Организация и проведение турниров – 58 часов					
5.1.	Правила соревнований. Организация турниров и осуществление судейства	8	8	-	Опрос
5.2.	Бои 1 на 1. Спарринг	26	-	26	Соревновательные поединки

5.3.	Командные бои	24	-	24	Соревновательные поединки
6. Подведение итогов - 4 часа					
6.1.	Итоговая аттестация	4	-	4	Внутригрупповой и межгрупповой турниры по СМБ
	Итого	162 ч.	14ч.	138 ч.	

Содержание программы:

1. Раздел – 2 ч.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.

Теория: Постановка целей и задач. Знакомство с понятием спортивный мечаевой бой. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности. Работа с колющими и режущими предметами. Действия в случае возникновения ЧС. Техника безопасности на тренировках по СМБ.

2. Раздел Теоретическая подготовка - 4 ч.

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

Теория: Эволюция оружия и доспехов различных народов в различные эпохи. Краткие сведения развития фехтования в России и за рубежом. Эволюция техники, тактики и судейства соревнований в наше время. История появления и развития Федерации СМБ и Современного мечаевого боя, как спортивной дисциплины.

Тема: Техника боя, разрешенным и запрещенным ударам.

Теория: Разрешённые удары. Запрещённые удары (просмотр видеороликов). Замечания. Штрафы. Предупреждения. Дисквалификация.

3. Раздел: Физическая подготовка и обучение технике СМБ – 82 ч.

Практика: Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координации. Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, подвижные игры со спортивными мечами и щитами, отработка приёмов, групповые боевые упражнения). Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения: правая, левая, верхняя, средняя, нижняя. Удары: рубящие, колющие, режущие, возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Методика обучения технике. Требования к показу боевого приёма для создания представления. Назначение боевого приёма.

Последовательность в обучении. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приёмам. Определение ошибок и методика их исправления.

4. Раздел: Обучение тактике в СМБ -12 часов

Практика: Тактика нападения. В поединке: серии ударов, удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп») Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки «ложные удары» и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с

помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам.

В командном бою: Командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй (плюсы и минусы). Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите.

Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей ТТХ конкретного противника.

5. Раздел: Правила соревнований и судейства. Организация и проведение турниров – 58 часов

Теория: Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка площадки для соревнований. Подготовка к турниру и ход соревнований. Судьи и порядок судейства. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.

Практика: Бои 1 на 1, Спарринг.

6. Подведение итогов - 4 часа

Практика: Внутригрупповой и межгрупповой турниры – итоговая аттестация за курс обучения.

Календарный учебный график

Дата начала учебного периода: 12.09.2022

Дата окончания учебного периода: 29.05.2023

Количество учебных недель: 36 недель.

Сроки аттестации: 26-29.05.2023 – итоговая аттестация.

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	12.09.2022	2	Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ	Беседа	Опрос
2.	16.09.2022	2	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи	Лекция	Викторина
3.	19.09.2022	2	Техника боя, разрешенные и запрещенные удары	Беседа	Опрос
4.	23.09.2022	2	Обучение базовым стойкам и перемещениям.	Практика (тренировка)	Наблюдение

5.	26.09.2022	2	Виды хватов меча.	Практика (тренировка)	Наблюдение
6.	30.09.2022	2	Дистанция боя.	Практика (тренировка)	Наблюдение
7.	03.10.2022	2	Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.	Практика (тренировка)	Наблюдение
8.	07.10.2022	2	Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.	Практика (тренировка)	Наблюдение
9.	10.10.2022	2	Обучение атакующим действиям.	Практика	Наблюдение
10.	14.10.2022	2	Сектора атаки.	Практика	Наблюдение
11.	17.10.2022	2	Сектора атаки.	Практика	Наблюдение
12.	21.10.2022	2	Классификация видов ударов.	Практика	Наблюдение
13.	24.10.2022	2	Классификация видов ударов.	Практика	Наблюдение
14.	28.10.2022	2	Постановка правильной техники ударов.	Практика	Наблюдение
15.	31.10.2022	2	Постановка правильной техники ударов.	Практика	Наблюдение

16.	07.11.2022	2	Постановка силы и скорости ударов.	Практика	Наблюдение
17.	11.11.2022	2	Постановка силы и скорости ударов.	Практика	Наблюдение
18.	14.11.2022	2	Постановка силы и скорости ударов на тренажёре – манекене.	Практика	Наблюдение
19.	18.11.2022	2	Обучение защитным действиям.	Практика	Наблюдение
20.	21.11.2022	2	Базовые защиты мечем.	Практика	Наблюдение
21.	25.11.2022	2	Базовые защиты щитом.	Практика	Наблюдение
22.	28.11.2022	2	Базовые защиты щитом и мечем.	Практика	Наблюдение
23.	02.12.2022	2	Специфические виды защиты.	Практика	Наблюдение
24.	05.12.2022	2	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при совершении атаки.	Практика	Наблюдение
25	09.12.2022	2	Изучение низкой стойки.	Практика	Промежуточная аттестация
26	12.12.2022	2	Изучение средней и высокой стойки.	Практика	Наблюдение

27	16.12.2022	2	Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения.	Практика	Наблюдение
28	19.12.2022	2	Зоны поражения: левая, правая, верхняя, средняя, нижняя.	Практика	Наблюдение
29	23.12.2022	2	Удары: рубящие, колющие, режущие, возвратные, проносимые.	Практика	Наблюдение
30	26.12.2022	2	Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные.	Практика	Наблюдение
31	30.12.2022	2	Защиты: простые, скользящие, уступающие, переводом, универсальная защита.	Практика	Наблюдение
32	02.01.2023	2	Требования к показу боевого приема для создания представления.	Практика	Наблюдение

33	06.01.2023	2	Назначение боевого приема.	Практика	Наблюдение
34	09.01.2023	2	Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам.	Практика	Наблюдение
35	13.01.2023	2	Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам.	Практика	Наблюдение
36	16.01.2023	2	Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам.	Практика	Наблюдение
37	20.01.2023	2	Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам.	Практика	Наблюдение
38	23.01.2023	2	Определение ошибок и их исправление.	Практика	Наблюдение
39	27.01.2023	2	Тактика нападения.	Практика	Наблюдение
40	30.01.2023	2	Серии ударов, удары без пауз, с паузами.	Практика	Наблюдение
41	03.02.2023	2	Виды активной силовой работы щитом (толчок, зацеп, удар наложение)	Практика	Наблюдение

42	06.02.2023	2	Комбинации атакующих действий мечем и щитом.	Практика	Наблюдение
43	10.02.2023	2	Отвлекающие действия при подготовке атаки «ложные удары» и «промахи».	Практика	Наблюдение
44	13.02.2023	2	Техника внезапного изменения сектора атаки. Контроль за атакующей рукой противника.	Практика	Наблюдение
45	17.02.2023	2	Подготовка площадки для проведения турнира.	Лекция	Викторина
46	20.02.2023	2	Судьи и порядок судейства.	Лекция	Опрос
47	24.02.2023	2	Официальная процедура и жесты судий.	Беседа	Опрос
48	27.02.2023	2	Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.	Беседа	Опрос

49	03.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
50	06.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
51	10.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
52	13.03.2020	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
53	17.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
54	20.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
55	24.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
56	27.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
57	31.03.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
58	03.04.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
59	07.04.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение

60	10.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
61	14.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
62	17.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
63	21.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
64	24.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
65	28.04.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
66	01.05.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
67	05.05.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение

68	08.05.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
69	12.05.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
70	15.05.2023	2	Командные бои по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
71	19.05.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
72	22.05.2023	2	Бои 1 на 1 по полным правилам соревнований.	Практика	Наблюдение
73	26.05.2023	2	Итоговая аттестация. Внутригрупповой турнир	Практика	
74	29.05.2023	2	Итоговая аттестация. Внутригрупповой турнир	Практика	

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесный, наглядный практический.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, работа в парах.

Формы организации занятий: основной формой организации занятий является практическое занятие в виде групповых тренировок, а также соревнования в виде внутригрупповых и межгрупповых турниров. Если теоретический материал не подкрепляется практической деятельностью учащихся – проводятся лекции и беседы. В лекциях раскрывается базовая техника боя различных народов в различные эпохи и краткие сведения о развитии и эволюции оружия и доспехов, история развития спортивных видов фехтования в России. Кратко освещаются методические основы обучения технике и тактике боя в СМБ.

Тренировочные занятия состоят из таких частей как:

- Разминка -15 мин
- СФП- 30 мин
- Спарринги или отработка тактики боя в зависимости от предстоящих мероприятий - 60 мин
- Подведение итогов, приведение снаряжения в исходное состояние 15 мин

Педагогические технологии: В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий, таких как развивающее обучение, коллективное взаимообучение и игровые технологии.

Список литературы для педагогов

1. Давыдова М.В. методика тренировок по СМБ
2. Кохвакко Г.Г. «Фехтуем вместе»
3. Бласко Флорио - Наука Фехтования
4. Тышлер Д.А.- Фехтование. Учебник для институтов физической культуры
5. Разумов А.С. Методическое пособие по дисциплине «Сабля и баклер».

Список для учащихся

1. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей» М., 2006
2. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995