

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«27» августа 2019 г.

Протокол № 12
от «27» августа 2019 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Современный мечевой бой»

Возрастная категория: 6-30 лет

Срок реализации: 10 лет

Педагог дополнительного образования:

Бойко Роман Александрович

*г. Калуга,
2019 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Полное название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Современный мечевой бой» |
| Автор программы | Бойко Роман Александрович |
| Должность автора | Педагог дополнительного образования |
| Название объединения | ЦИТ «Истар» |
| Учреждение, реализующее программу | МБОУДО «ДПЦ «Содружество» |
| Структурное подразделение учреждения, реализующее программу | ДПК «Ровесник» |
| Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу | г. Калуга, ул. Жукова, д.8 |
| Год разработки | 2019 |
| Вид программы | модифицированная, сквозная |
| Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы | Комплексная |
| Срок реализации программы | 10 лет |
| Учебно – тематическое планирование | 1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часа 3 год обучения – 216 часа 4 год обучения – 216 часа 5 год обучения – 216 часа 6 год обучения – 216 часа 7 год обучения – 216 часа 8 год обучения – 216 часа 9 год обучения – 216 часа 10 год обучения – 216 часа |
| Уровень освоения программы | Общекультурный |
| Возрастная категория | 6-30 лет |
| Направление и вид деятельности | Физкультурно-спортивное, фехтование |
| Форма реализации | стационарная |
| Даты внесения изменений и дополнений в программу | Новая редакция, 2021 год Приложение № 2 от 01.06.2022 г. Приложение № 3 от 01.06.2023 г. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Каждый обучающийся - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы обучающиеся были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо их с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования.

Актуальность программы «Современный мечевой бой» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в объединении физкультурно-оздоровительной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма воспитанников к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Современный мечевой бой благородный и мужественный вид спорта, *универсальному* развитию двигательных возможностей, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Обучающийся должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка. За время своего существования мечевой бой из узко прикладного упражнения системы подготовки воинов превратился в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека. Поэтому мечевой бой пользуется широкой популярностью у разных народов, и число его поклонников растет.

Новизна программы в том, что отличительной особенностью программы дополнительного образования «Современный мечевой бой» является объединение эффективной системы занятий и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки позволяет каждому получать удовольствие от роста своего мастерства.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике СМБ, психологической подготовке, восстановительные и здоровье берегающие мероприятия.

Цель программы: создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, современного мечаевого боя.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками современного мечаевого боя;
- способствовать самообразованию, расширению знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе.

Развивающие:

- развивать у обучающихся морально-этические, психологические и волевые качества;
- содействовать физическому развитию и укреплению здоровью обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к общественным ценностям, культуру поведения на спортивной площадке и вне её;
- вырабатывать трудолюбие, умение работать в команде, коллективе;
- воспитывать здоровое соперничество, судейские навыки.

Реализация воспитательных моментов в процессе обучения заключаются в проведении мероприятий воспитательно-познавательного характера, участие в которых будет способствовать приобретению обучающимися навыков здорового образа жизни (игры и соревнования на свежем воздухе), экологическому воспитанию (участие в экологических акциях), культуры общения (беседы, проведение настольных игр), гражданско-патриотическому воспитанию (просмотры фильмов о войне, участие в мероприятиях, посвященных Дню Великой Победы, участие в фестивале «Великое стояние на реке Угре и т.п.).

Вид программы: модифицированная.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Особенности программы

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. На втором году обучения используются занятия другими видами спорта – легкой атлетикой (бег, прыжки), спортивной гимнастикой. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных ударов и их комбинаций при ведении боя. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Успешное выступление в напряженном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием. При оптимальной психологической подготовленности у обучающегося наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда обучающимся поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств само регуляции.

Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание) и медико-биологические средства (витаминация, физиотерапия, гидротерапия).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Возрастная категория обучающихся 6-30 лет.

Состав группы: допускается разновозрастный состав.

Количество обучающихся в группе: 12 человек для групп 1 года обучения, 10 для 2-10 года обучения.

При наборе в группы принимаются все желающие на добровольной основе, учитывается физическое и умственное развитие кандидатов.

Срок реализации программы: десять лет обучения.

Объем программы – 1 года обучения 144 часа в год, 2-10 года обучения 216 часов в год. С недельной нагрузкой 4 и 6 часов в неделю соответственно. В случае необходимости допускаются занятия с недельной нагрузкой 4 часа в неделю на 2-10 году обучения (для педагогов - совместителей).

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований – боев.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога - психолога)

На протяжении всего курса обучения система практической подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Занятия проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития.

Этапы обучения

1 год - спортивно-оздоровительный этап

Обучающихся первого года обучения интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с воспитанниками этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте воспитанники наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для обучающихся первого года обучения обязательны домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, как выполнять и сколько раз.

2 год – учебно-тренировочный этап

Обучающихся второго года интересует достижение конкретного определенного результата занятий (улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). При работе с ними обязателен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Наиболее тяжело переносятся упражнения, направленные на развитие быстроты. Однако объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

3 – 10 годы – этап спортивного совершенствования

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки обучающихся.

В группах спортивного совершенствования работа над физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности обучающихся осуществляется преимущественно по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность. В процессе работы воспитанники учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Техническое оснащение и оборудование: тямбы, защитное снаряжение, щиты, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало, компьютер.

Отслеживание результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки воспитанников, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования. Результаты записываются в сводную таблицу (приложение 1).

Ожидаемые результаты реализации программы

В конце первого года обучающиеся знают:

- историю СМБ;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий СМБ для здоровья;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики СМБ;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований по СМБ.

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в поединках;
- выполнять технические приемы СМБ;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;
- принимают участие в соревнованиях по технической и тактической подготовке.

В конце второго и последующих годов обучающиеся знают:

- историю развития СМБ;
- значение занятий боксом для физического развития и здоровья;
- способы развития основных физических качеств спортсмена;
- терминологию СМБ;
- психологические модели поведения;
- теоретические основы тактики ведения боя;
- факторы восстановления работоспособности спортсменов;
- правила судейства на турнирах по СМБ.

Обучающиеся умеют:

- оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности;
- выполнять имитационные упражнения;
- выполнять упражнения с использованием простейших тренажеров;
- выполнять технические приемы защиты и нападения;
- применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции;
- правильно сочетать нагрузки и отдых в тренировочном процессе.
- рационально сочетать тренировочные средства;
- принимают участие в городских соревнованиях по СМБ.

В соответствии с положением «Об организации деятельности и дистанционного обучения в активированные дни и в период карантина в МБОУДО «Детско-подростковый центр «Содружество» от 18.03.2020 г. № 18-ОВ, в активированные дни и в период карантина программа «Современный мечевой бой» может быть адаптирована для дистанционного обучения.

При использовании дистанционного обучения обучающийся будет иметь возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по данной программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет, а также иные формы дистанционных образовательных технологий: дистанционное самообучение, on-line тестирование, обучение на дому с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие виды образовательной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа и т.д.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения: просмотр видеолекций,

прослушивание аудиоматериалов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других методических материалов.

В процессе дистанционного обучения, педагог, реализующий данную программу выбирает темы из раздела «Учебно-тематический план», которые могут быть удалённо восприняты обучающимися. Темы могут браться педагогом из ранее изученных, как повторение и закрепление материала.

Управляемость программы

В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн-занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.

В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 |
| Раздел 1. История зарождения и развития современного мечевого боя | 2 | 2 | - |
| Раздел 2. СМБ и физическое совершенствование | 19 | 4 | 15 |
| Раздел 3. Подготовка | 86 | 13 | 73 |
| Тема 3.1. Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | - |
| Тема 3.2. Общая физическая подготовка. | 30 | 3 | 27 |
| Тема 3.3. Техническая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| Тема 3.4. Тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| Тема 3.5. Психологическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| Раздел 4. Участие в соревнованиях и проведение турниров | 17 | 2 | 15 |
| Раздел 5. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 144 | 23 | 121 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Постановка целей и задач. Знакомство с понятием современный мечевой бой. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 1. История зарождения и развития современного мечевого боя

Цель: ознакомить обучающихся с историей зарождения и развития современного мечевого боя, а также с краткими сведениями об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.

Теория. История развития СМБ. 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 мечевого боя, как спортивной дисциплины.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. СМБ и физическое совершенствование.

Цель: ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Теория. Успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий СМБ для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Подготовка.

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория. Терминология СМБ и общие теоретические основы ведения мечевого боя.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: устный опрос

Тема 3.2. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 3.3. Техническая подготовка.

Теория. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону. Приемы нападения.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище. Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на мешке. Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг. Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против соперника атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 3.4. Тактическая подготовка.

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов в голову. Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов, обманные удары, встречные удары на отходах. Тактика ведения боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции. Воображаемый бой с противником.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 3.5. Психологическая подготовка.

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 4. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДНЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второй год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Техника СМБ и физическое совершенствование | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 2. Подготовка | 154 | 12 | 142 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 40 | 3 | 37 |
| Тема 2.3. Техническая подготовка | 48 | 3 | 45 |
| Тема 2.4. Тактическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.5. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Правила соревнований и судейства | 6 | 6 | - |
| Раздел 4. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 20 | - | 20 |
| Раздел 5. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 25 | 191 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Техника СМБ и физическое совершенствование

Цель: ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Теория. Значение занятий СМБ для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Техническая подготовка.

Теория. Терминология СМБ. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону. Приемы нападения.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище. Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на мешке. Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг. Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против соперника атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.4. Тактическая подготовка.

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов в голову. Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов, обманные удары, встречные удары на отходах. Тактика ведения боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции. Воображаемый бой с противником.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.5. Психологическая подготовка.

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Правила соревнований и судейства

Цель: ознакомить с правилами соревнований и судейства.

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.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Физическое совершенствование | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 2. Подготовка | 156 | 12 | 144 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Техническая подготовка | 48 | 3 | 45 |
| Тема 2.4. Тактическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.5. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 4. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 21 | 195 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Теория. Значение занятий СМБ для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Техническая подготовка

Теория. Терминология СМБ. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону. Приемы нападения.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище. Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на мешке. Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг. Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против соперника атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против соперника, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.4. Тактическая подготовка

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов в голову. Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов, обманные удары, встречные удары на отходах. Тактика ведения боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции. Воображаемый бой с противником.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.5. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 4. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ЦЭ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Четвертый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Физическое совершенствование | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 2. Подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование | 40 | 10 | 30 |
| Тема 3.1. Методика обучения технике СМБ | 10 | 5 | 5 |
| Тема 3.2. Подготовительные и специальные упражнения для обучения технике СМБ | 30 | 5 | 25 |
| Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование | 38 | 12 | 26 |
| Тема 4.1. Методика обучения тактике СМБ | 10 | 4 | 6 |
| Тема 4.2. Тактика нападения в поединке | 14 | 4 | 10 |
| Тема 4.3. Тактика защиты в поединке | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 6. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 38 | 178 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Четвертый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Физическое совершенствование | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 2. Подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование | 40 | 10 | 30 |
| Тема 3.1. Методика обучения технике СМБ | 10 | 5 | 5 |
| Тема 3.2. Подготовительные и специальные упражнения для обучения технике СМБ | 30 | 5 | 25 |
| Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование | 38 | 12 | 26 |
| Тема 4.1. Методика обучения тактике СМБ | 10 | 4 | 6 |
| Тема 4.2. Тактика нападения в поединке | 14 | 4 | 10 |
| Тема 4.3. Тактика защиты в поединке | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 6. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 38 | 178 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвертый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Теория. Значение занятий СМБ для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3 Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Методика обучения тактике СМБ.

Теория. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевыми приемами.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 3.2. Подготовительные и специальные упражнения для обучения технике СМБ

Теория. Терминология. Технические приемы ведения боя.

Практика. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Методика обучения тактике СМБ

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 4.2. Тактика нападения в поединке

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Провокация.

Практика. Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых и боковых ударов в голову и туловище. Воображаемый бой с

противником. 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.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 4.3. Тактика защиты в поединке

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Реакция. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов в голову. Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов, обманные удары, встречные удары на отходах. Тактика ведение боя в атакующей манере против соперника, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции. Воображаемый бой с противником.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Псих мышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятий.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ЦПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Пятый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|--|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Физическое совершенствование | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 2. Подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Техника СМБ и ее совершенствование | 40 | 10 | 30 |
| Тема 3.1. Методика обучения технике СМБ | 10 | 5 | 5 |
| Тема 3.2. Подготовительные и специальные упражнения для обучения технике СМБ | 30 | 5 | 25 |
| Раздел 4. Тактика СМБ в командном бою и ее совершенствование | 38 | 12 | 26 |
| Тема 4.1. Методика обучения тактике СМБ | 10 | 4 | 6 |
| Тема 4.2. Тактика нападения в командном бою | 14 | 4 | 10 |
| Тема 4.3. Тактика защиты в командном бою | 14 | 4 | 10 |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 6. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 6 | - | 6 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 38 | 178 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 1. Физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Теория. Значение занятий СМБ для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Методика обучения тактике СМБ.

Теория. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевыми приемами.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 3.2. Подготовительные и специальные упражнения для обучения технике СМБ

Теория. Терминология. Технические приемы ведения боя.

Практика. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Методика обучения тактике СМБ

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 4.2. Тактика нападения в командном бою

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Провокация.

Практика. Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою. Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 4.3. Тактика защиты в командном бою

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Реакция. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. 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.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

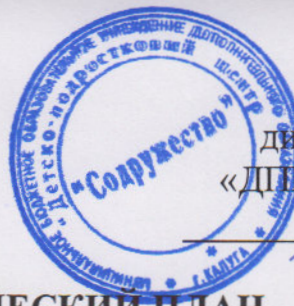
Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ЦСД «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Шестой год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Разминка и физическое совершенство | 20 | - | 20 |
| Раздел 2. Подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Техника СМБ и ее совершенствование | 35 | - | 35 |
| Тема 3.1. Игровые упражнения | 15 | - | 15 |
| Тема 3.2. Подвижные игры со спортивными мечами и щитами | 20 | - | 20 |
| Раздел 4. Тактика СМБ и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 4.1. Комбинации атакующих действий мечом и щитом. | 20 | 5 | 15 |
| Тема 4.2. Игровые упражнения | 15 | - | 15 |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 6. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 8 | - | 8 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 17 | 199 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Шестой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 1. Разминка и физическое совершенство

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевнику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Игровые упражнения

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевыми приемами.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3.2. Подвижные игры со спортивными мечами и щитами

Практика. Виды силовой работы щитом: удар «локтем», удар «кулаком», «зацеп» краем щита, «наложение» на щит противника. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, командные соревнования внутри групп.

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Комбинации атакующих действий мечом и щитом

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 4.2. Игровые упражнения

Практика. Командные тактические действия. спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс конкретных упражнений для освоения конкретного навыка.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Седьмой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевнику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Игровые упражнения

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит» и т.п.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3.2. Групповые боевые упражнения

Теория. Терминология. Технические приемы ведения боя.

Практика. Взаимодействие двух и более занимающихся. Комбинации ударов. Спортивные игры с элементами поединка, отработкой ударов.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Игровые упражнения

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Тема 4.2. Виды активной силовой работы щитом

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя. Акценты атаки. Провокация.

Практика. Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Раздел 5. История через творчество

Цель: привить понимание особой роли истории в жизни общества и каждого отдельного человека.

Теория. История сражения. Значение.

Практика. Боевая игра "Битва за флаг". Закрепление понятий "витязь" и "рыцарь". Инсценировка сражения с элементами исторической битвы.

Форма работы: групповое занятие, участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятий.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ЦД «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Восьмой год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование | 20 | - | 20 |
| Раздел 2. Подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Техника СМБ и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 3.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 4. Тактика СМБ в командном бою и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 4.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 24 | 2 | 22 |
| Раздел 6. Восстановительные мероприятия | 8 | 1 | 7 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 8 | - | 8 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 22 | 194 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Восьмой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевнику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Отработка приемов

Теория. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам, подготовка к соревнованиям.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Отработка приемов

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении, подготовка к соревнованиям.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 5. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 6. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятий.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Девятый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Разминка и физическая подготовка | 78 | 7 | 71 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 30 | 2 | 28 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 42 | 3 | 39 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Техника СМБ и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 3.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 4. Тактика СМБ в командном бою и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 4.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 5. История через творчество | 12 | 6 | 6 |
| Раздел 6. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 30 | 2 | 28 |
| Раздел 7. Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | 9 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 8 | - | 8 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 28 | 188 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Девятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдения.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевнику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Отработка приемов

Теория. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам, подготовка к соревнованиям.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Отработка приемов

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении, подготовка к соревнованиям.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 5. История через творчество

Цель: привить понимание особой роли истории в жизни общества и каждого отдельного человека.

Теория. История сражения. Значение.

Практика. Боевая игра "Битва за флаг". Закрепление понятий "витязь" и "рыцарь". Инсценировка сражения с элементами исторической битвы.

Форма работы: групповое занятие, участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Десятый год обучения

| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
|---|------------------|-----------|------------|
| | Всего | Теория | Практика |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 |
| Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование | 20 | - | 20 |
| Раздел 2. Подготовка | 62 | 7 | 55 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. | 25 | 2 | 23 |
| Тема 2.2. Специальная физическая подготовка | 31 | 3 | 28 |
| Тема 2.3. Психологическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| Раздел 3. Техника СМБ и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 3.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 4. Тактика СМБ в командном бою и ее совершенствование | 35 | 5 | 30 |
| Тема 4.1. Отработка приемов | 35 | 5 | 30 |
| Раздел 5. История через творчество | 12 | 6 | 6 |
| Раздел 6. Участие в соревнованиях и проведение поединков | 26 | 2 | 24 |
| Раздел 7. Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | 9 |
| Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 8 | - | 8 |
| Итоговое занятие | 4 | - | 4 |
| ИТОГО: | 216 | 28 | 188 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Десятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Цель: введение в образовательную деятельность.

Теория. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях. Инвентарь для СМБ, спортивная одежда спортсмена. Физическое здоровье. Волевые качества. Психологические модели поведения. Инструктаж по технике безопасности (безопасное поведение на занятиях, противопожарная безопасность, правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях).

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по СМБ.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Разминка и физическое совершенствование

Цель: Ознакомить с главными принципами физического совершенства спортсмена, принципами спортивного поведения, соревновательности.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по СМБ. Подвижные игры. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: устный опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Подготовка

Цель: повышение общей физической и специальной фехтовальной и физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой. Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых мечевнику для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма работы: групповые практические занятия.

Форма контроля: спортивные зачеты, командные и индивидуальные соревнования внутри групп.

Тема 2.3. Психологическая подготовка

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных обучающихся.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших участников СМБ.

Форма работы: групповые и индивидуальные занятия, просмотр видео материалов интернет-ресурсов.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 3.1. Отработка приемов

Теория. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

Практика. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 4. Обучение тактике СМБ в поединке и ее совершенствование

Цель: формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, повышение специальной физической подготовки к участиям в соревнованиях.

Тема 4.1. Отработка приемов

Теория. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника.

Практика. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении.

Форма работы: групповые практические и теоретические занятия.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, спортивные зачеты

Раздел 5. История через творчество

Цель: привить понимание особой роли истории в жизни общества и каждого отдельного человека.

Теория. История сражения. Значение.

Практика. Боевая игра "Битва за флаг". Закрепление понятий "витязь" и "рыцарь". Инсценировка сражения с элементами исторической битвы.

Форма работы: групповое занятие, участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Участие в соревнованиях и проведение поединков

Цель: проверка полученных в ходе занятий знаний, медальный зачет.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма работы: участие в турнирах различного уровня.

Форма контроля: медальный зачет.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия

Цель: восстановление и контроль физического и психологического состояния

Теория. Факторы восстановления работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и обучающем процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия.

Форма контроля: педагогический контроль

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить обучающихся посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: проведение и/или участие в тематических мероприятиях.

Форма работы: групповое занятие

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие.

Цель: подведение итогов годового обучения.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Мониторинг.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы:

- графические и видеоматериалы,
- наборы реплик,
- доспехи и учебно-игровые вооружения,
- исторические и игровые костюмы.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа);
- наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы);
- практические (индивидуальная самостоятельная работа),
- соревновательные, метод круговой тренировки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы:

- наборы инструментов для работы по металлу, дереву, коже;
- комплекты туристического оборудования для проживания под открытым воздухом при проведении турниров и ролевых игр вне специально оборудованных помещений.

Техническое оснащение и оборудование:

- тямбы,
- защитное снаряжение,
- щиты,
- штанга,
- гантели,
- теннисные мячи,
- гимнастические маты,
- зеркало,
- компьютер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для преподавателя:

1. Алиев, Хасай Магомедович. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей / Х. М. Алиев. - М.: Вече, 2011. - 126 с.: ил.
2. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - М.: Издат. центр "Академия", 2010. - 270 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
3. Болонов, Геннадий Павлович. Сценарии спортивно-театрализованных праздников / Г. П. Болонов. - М.: Школьная Пресса. - 2010. - (Библиотека журнала "Воспитание школьников"; вып.1)Кн. 1. - 2010. - 80 с
4. Болонов, Геннадий Павлович. Сценарии спортивно-театрализованных праздников / Г. П. Болонов. - М.: Школьная Пресса. - 2010. - (Библиотека журнала "Воспитание школьников"; вып.1)Кн. 2: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. - 2010. - 95 с
5. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И. В. Быков; ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова. - СПб.: СпецЛит, 2010. - 191 с
6. Дубровский, Владимир Иванович. Спортивная физиология: [учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре] / В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 462 с.: ил. - (Учебник для вузов)
7. Ермошин, Андрей Федорович. Фобии, утраты, разочарования: саморегуляция после травм / А. Ф. Ермошин. - М.: Форум, 2011. - 271 с.: ил.
8. Железняк, Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб.пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Издат. центр "Академия", 2014. - 269 с
9. Кайнова, Элеонора Борисовна. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э. Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. - 205 с. - (Профессиональное образование)
10. Краев, Александр Васильевич. Анатомия человека: учеб.пособие в 2 т. / А. В. Краев, О. В. Резцов. - Изд.2-е., перераб.и доп. - М.: Медкнига. - 2012. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов)Т. 1. - 2012. - 552 с
11. Краев, Александр Васильевич. Анатомия человека: учеб.пособие в 2 т. / А. В. Краев, О. В. Резцов. - Изд.2-е., перераб.и доп. - М.: Медкнига. - 2012. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов)Т. 2. - 2012. - 398 с
12. Крутецкая, Валентина Альбертовна. Правила здоровья и оказание первой помощи / В. А. Крутецкая; худ. Е. Савик. - СПб.: Литера, 2013. - 63 с.: ил. - (Начальная школа)
13. Лубышева, Людмила Ивановна. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2010. - 270 с. - (Высшее профессиональное образование)
14. Марищук, Владимир Лаврентьевич. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. - М.: Просвещение, 2015. - 349 с. - (Учебное пособие для вузов)
15. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: метод. пособие: 1-11 кл.: метод. пособие / Л. В. Байбородова [и др.]. - М.: ВЛАДОС, 2014. - 247 с. - (Библиотека учителя физической культуры)
16. Микрюков, Василий Юрьевич. Практика самосовершенствования: как стать выдающейся личностью и обезопасить свою жизнь / В. Ю. Микрюков. - М.: Вече, 2011. - 255 с.: ил.
17. Милюкова, Ирина Викторовна. Лечебная физкультура: новейший справочник / И. В. Милюкова; Т.А.Евдокимова; под общ.ред.Т.А.Евдокимовой. - М.: ЭКСМО; СПб.: Сова, 2015. - 861 с.: ил

18. Первая медицинская помощь: полный справочник: полный справочник / под ред. Ю. Ю. Елисеева. - М.: ЭКСМО, 2015. - 763 с
19. Программы и методические рекомендации по организации спортивно - оздоровительного лагеря / сост. О. Е. Лёвочкина, И. А. Кашеварова. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2011. - 60 с. - (Библиотечка для педагогов, родителей и детей; вып. №5). - (Приложение к журналу "Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи")
20. Решетников, Николай Васильевич. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 5-е изд. - М.: Издат. центр "Академия", 2015. - 150 с. - (Среднее профессиональное образование)
21. Информационный ресурс: <http://tgorod.ru/>; <http://forum.manor.ru/>; <http://afdabf.narod.ru/>; <http://www.akif.ru/>

Список для обучающихся:

1. Гаткин, Евгений Яковлевич. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин / Е.Я. Гаткин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. - 222 с. : ил, ил, ил
2. Кравченко М.А. Спортивные викторины / М. А. Кравченко // Последний звонок. - 2013. - №6 . - С. 13-14
3. Кузьмина М.В. Кто хочет стать спортсменом? / М. В. Кузьмина // Последний звонок. - 2013. - №4 . - С. 8-9
4. Спорт: энциклопедия для юношества / науч.ред. Е. Я. Гик. - М.: ОЛМА Медиа групп, 2014. - 639 с. : цв.ил
5. Стрекалова О.Ю. Находчивый турист / О. Ю. Стрекалова // Последний звонок. - 2010. - №4 . - С. 10-11
6. Сурнина, Маргарита. Экстрим без риска: [акробанш-лазание по деревьям] / М. Сурнина // всемирный следопыт . - 2012. - №9 . - С. 64-70 : цв.ил.
7. Шалаева, Галина Петровна. Хочу стать чемпионом: Большая книга о спорте / Г. П. Шалаева / Г.П. Шалаева . - М.: ЭКСМО: СЛОВО, 2015. - 143 с. : ил

Список для родителей:

1. Морозов, Дмитрий Владимирович. Техника безопасности для родителей детей нового времени / Д. В. Морозов. - М.: РИПОЛ классик, 2012. - 286 с.: ил.
2. Экстремальный спорт / Роберт Коуп; пер. А. В. Тихонов. - М.: Издат. группа "Аттикус": Махаон, 2014. - 32 с.: цв.ил. - (Я люблю читать!). - (Журнал для родителей "Мой кроха и я" рекомендует)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов по программе

| № п/п | Фамилия Имя | Предварительный | | | Текущий | | | Итоговый | | |
|----------|-------------|-----------------|---|---|---------|---|---|----------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Критерии 1 года обучения:

1. уровень общей физической подготовки;
2. уровень знаний терминологии СМБ;
3. уровень знаний основных приемов.

Критерии 2 года обучения:

1. уровень специальной физической подготовки;
2. уровень технической подготовки;
3. уровень психологической подготовки.

Критерии с 3 по 10 год обучения:

1. уровень тактической подготовки;
2. уровень технической подготовки;
3. уровень специальной физической подготовки.

Низкий уровень – Н

Средний уровень – С

Высокий уровень – В

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень (В): знает отлично историю развития СМБ и терминологию, имеет отличную физическую, тактическую и техническую подготовку, легко выражает свое личное мнение и уважает мнение других, проявляет согласованность действий с партнерами, уверен в себе и собственных действиях, эмоционален, умеет работать в команде.

Средний уровень (С): знает отлично историю развития СМБ и терминологию, имеет отличную физическую подготовку, имеет хорошую теоретическую, тактическую и техническую подготовку, но не умеет проявлять себя должным образом на практике, умеет работать в команде, но проявляет немного стеснения и сдержанность.

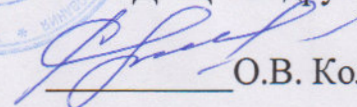
Низкий уровень (Н): не проявляет эмоций, слабые теоретические знания, низкий уровень физической, тактической и технической подготовки, неуверенность в себе и собственных действиях.

Приложение № 2
от «01» июня 2022 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»


О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Современный мечевой бой»**

*Возрастная категория: 6-30 лет
Срок реализации – 10 лет
Педагог дополнительного образования:
Бойко Роман Александрович
Год разработки: 2019*

Вносимые изменения (дополнения):

| № | Разделы программы | Внесение изменений |
|----|-----------------------|--|
| 1. | Пояснительная записка | <p>Изменены и дополнены условия проведения мониторинга результатов обучения по программе: Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none">• входящий контроль (сентябрь);• текущий контроль (январь);• промежуточная/итоговая аттестация (май) [с. 6] <p>Вводный контроль определяет уровень знаний, умений и навыков обучающихся на начало учебного года. Целью входного контроля является: изучение мотивации обучающегося к занятиям определенным видом творчества, оценка уровня первичной теоретической и практической подготовки в выбранной области деятельности.</p> <p>В ходе промежуточной аттестации осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в образовательной программе по итогам очередного учебного года. Промежуточная аттестация проводится в форме педагогической диагностики знаний, умений, навыков учащихся по уровням (высокому, среднему и низкому).</p> <p>В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>конкретной образовательной программы по завершении всего образовательного курса этой программы в целом.</p> <p>Формы и методы контроля/аттестации, содержание материала контроля определяются педагогом дополнительного образования на основании содержания программы.</p> |
| 2. | Список литературы и информационных источников | <p>Добавлен список литературы для педагога:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Стрельченко В.Ф. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. 2012. 2. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт, 2000. 304 с. 3. Попов А.В., Хайко В.Е. Спортивные игры в коллективе. К.: Здоровье, 1989. 133 с. |
| 3. | Приложение к программе | Изменены и дополнены условия проведения мониторинга результатов обучения по программе в приложении 1 |

Приложение к программе

Приложение 1

Мониторинг результатов обучения по программе

| № п\п | Фамилия, имя | Входящий контроль | | | | | Текущий контроль | | | | | Промежуточная/ итоговая аттестация | | | | |
|-------|--------------|-------------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|---|------------------------------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

По результатам промежуточной и итоговой аттестаций педагог дополнительного образования анализирует итоги реализации программы по следующим критериям:

Промежуточная /итоговая аттестация (анализ)

| № группы | Количество обучающихся в группе | Уровень подготовленности | Количество обучающихся по уровням подготовленности (чел/%) |
|----------|---------------------------------|--------------------------|--|
| | | | |
| | | | |

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень - 90-100% полностью освоивших программу;

уровень выше среднего - 70-80% освоивших программу;

Средний уровень - 50-60% освоивших программу;

уровень ниже среднего - 30-40% освоивших программу;

Низкий уровень - 0-20% освоивших программу

Приложение № 3
от «01» июня 2023 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 16
от «13» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦД «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Современный мечевой бой»**

Возрастная категория: 6-30 лет

Срок реализации: 10 лет

Педагог дополнительного образования:

Бойко Роман Александрович

Год разработки: 2019

Вносимые изменения (дополнения):

| № | Разделы программы | Внесение изменений |
|----|---|--|
| 1. | Список литературы и информационных источников | <u>Добавлен список для педагога:</u> 1. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Издательство: Академический проект, 2010г. 2. Информационный ресурс: Федерация современного мечевого боя России https://www.фсмб.рф/ <u>Добавлен список для обучающихся:</u> 1. Ричард Ф. Бертон. Книга мечей. М., 2008г. |