

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.09.2023 14:38:17  
Уникальный идентификатор документа:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**"Курский государственный аграрный университет  
имени И.И. Иванова"**

Принято  
решением Ученого совета  
Курского ГАУ от «28» июня 2023 г.  
Протокол № 8

Утверждаю  
Ректор Курского ГАУ  
\_\_\_\_\_ А.В. Мусьял  
«28» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный меч»**

**(18 часов)**

Уровень программы – *базовый*

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*

Составитель (Автор):  
Ефремов Е.С.

## 1. Нормативная база

Нормативной базой для разработки дополнительных общеобразовательных программ является:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 9.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель** программы «Спортивный меч» - удовлетворение постоянно возникающего стремления обучающихся к овладению знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта, в том числе владением муляжами холодного оружия.

### **Задачи программы:**

1. образовательные:
  - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивный меч;
  - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
  - обучить технике и тактике владения и применения муляжей холодного оружия.
2. развивающие:
  - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
  - развивать двигательные способности посредством работы с разными видами муляжей холодного оружия;
  - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
3. воспитательные:
  - способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
  - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **3. Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Для обучения по данной программе требования к уровню подготовленности обучающихся: наличие не ниже основного общего образования.

### **4. Планируемые результаты обучения, формируемые у обучающихся**

Ожидаемый результат реализации программы:

Обучающийся должен **знать**:

- физические упражнения, направленные на правильное дыхание и пульс;
- правила обращения, приемы и правила применения муляжей исторического вооружения;
- устройство и принцип действия рубящего, колющего, метательного и ударно дробящего оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и муляжами при использовании.

Обучающийся должен **уметь**:

- обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение муляжи различных типов вооружений;
- выполнять специальные действия, способствующие правильному дыханию и пульсу;
- занимать правильное положение при работе с муляжами различных типов вооружения;
- участвовать в соревнованиях по спортивному мечу;
- уметь применять муляжи различных типов вооружения;
- анализировать результаты своих учебных спаррингов и соревнований;
- самостоятельно совершенствовать технику владения муляжами оружия;

### **5. Объем программы по видам работы**

№ п/п	Виды работы	Объём, час.
1.	Аудиторная работа, в том числе:	18
1.1.	Лекции	4
1.2.	Практические занятия	14
2.	Итоговая аттестация	-
ВСЕГО час.		18

## 6. Учебный план

Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
		Лекции	Практические занятия
Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по спортивному мечу. Правила спортивного меча и общая терминология	2	2	
Тема 2. История развития колющего рубящего, ударно-дробящего и метательного оружия в России. Тактико-технические характеристики клинкового, ударно-дробящего и колющего типов вооружений и их применение в спортивном мече. Снаряжение для спортивного меча.	2	2	
Тема 3. Владение мечом. Работа на дистанции	2		2
Тема 4. Владение топором	2		2
Тема 5. Владение копьем	2		2
Тема 6. Фехтование с мечом и щитом	2		2
Тема 7. Подготовка к соревнованиям	2		2
Тема 8. Общая физическая подготовка. Специальные силовые упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и ловкость. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения	2		2
Тема 9. Итоговое занятие	2		2
<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>

## 7. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)					2 учебная неделя (дни)					3 учебная неделя (дни)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по спортивному мечу. Правила спортивного меча и общая терминология															
2	Тема 2. История развития колющего рубящего, ударно-дробящего и метательного оружия в России. Тактико-технические характеристики клинкового, ударно-дробящего и колющего типов вооружений и их применение в спортивном мече. Снаряжение для спортивного меча.															
3	Тема 3. Владение мечом. Работа на дистанции															
4	Тема 4 Владение топором															
5	Тема 5. Владение копьём															
6	Тема 6. Фехтование мечём и щитом															
7	Тема 7. Подготовка к соревнованиям															
8	Тема 8. Общая физическая подготовка. Специальные силовые упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и ловкость. Упражнения на															



Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения.		Остановка за линией финиша. Низкий старт при беге на короткие дистанции. Высокий старт при беге на средние и длинные дистанции. Эстафеты с предметами. Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Упражнения на растягивание, «ласточка», «мост», маховые движения. Кроссовая подготовка. Тест Купера. Гладкий бег. Бег по пересеченной местности. Контроль приобретённых умений и навыков Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте. Эстафеты с предметами. Бег скрестным шагом с изменением скорости. Подвижные игры. Упражнения с собственным весом и с гантелями. Упражнение «пистолет». Выпрыгивания из положения, сидя на корточках.
<b>Тема 9</b> Итоговое занятие	Практическое занятие (2 часа)	Проверка знаний пройденного теоретического материала. Соревнования.

## 9. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей, разделов модулей и вид работ, в том числе:	1 учебная неделя (дни)					2 учебная неделя (дни)					3 учебная неделя (дни)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по спортивному мечу. Правила спортивного меча и общая терминология																
2	Тема 2. История развития колющего рубящего, ударно-дробящего и метательного оружия в России. Тактико-технические характеристики клинкового, ударно-дробящего и колющего типов вооружений и их применение в спортивном мече. Снаряжение для спортивного меча.																



	занятие (2 часа)	отличия от мечевой техники. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.
<b>Тема 5</b> Владение копьем	Практическое занятие (2 часа)	Владение копьем: стойки, атаки, защиты, контратаки. Перемещения с копьем. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.
<b>Тема 6</b> Владение мечом и щитом	Практическое занятие (2 часа)	Владение мечом и щитом. Особенности. Стойки. Эффективная защита щитом. Способы раскрытия щитовой защиты. Хитрости и уловки. Непрерывный бой. Защита от копейщика, от стрелкового и метательного оружия, как со щитом, так и без него. Работа с дистанцией. Бой со смешанным оружием. Все комбинации. Хитрости и уловки. Использование в своих целях подручных средств и окружающей обстановки.
<b>Тема 7</b> Подготовка к соревнованиям	Практическое занятие (2 часа)	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права спортсменов. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
<b>Тема 8</b> Общая физическая подготовка. Специальные силовые упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и ловкость. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения.	Практическое занятие (2 часа)	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, подскоки. Положение бегуна на старте. Старт, или начало бега (стартовый разгон). Бег на основной части дистанции. Финиширование, или окончание бега по дистанции. Остановка за линией финиша. Низкий старт при беге на короткие дистанции. Высокий старт при беге на средние и длинные дистанции. Эстафеты с предметами. Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Упражнения на растягивание, «ласточка», «мост», маховые движения. Кроссовая подготовка. Тест Купера. Гладкий бег. Бег по пересеченной местности. Контроль приобретённых умений и навыков Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте. Эстафеты с предметами. Бег скрестным шагом с изменением скорости. Подвижные игры. Упражнения с собственным весом и с гантелями. Упражнение «пистолет». Выпрыгивания из положения, сидя на корточках.
<b>Тема 9</b> Итоговое занятие	Практическое занятие (2 часа)	Проверка знаний пройденного теоретического материала. Соревнования.

## 11. Содержание программы

### **Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях по спортивному мечу. Правила спортивного меча и общая терминология.**

Основные понятия физической культуры и спорта. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Охрана труда при проведении занятий по спортивному мечу. Охрана труда при проведении спортивных соревнований и спортивных праздников. Правила спортивного меча и общая терминология.

**Тема 2. История развития колющего рубящего, ударно-дробящего и метательного оружия в России. Тактико-технические характеристики клинкового, ударно-дробящего и колющего типов вооружений и их применение в спортивном мече. Снаряжение для спортивного меча**

Развитие оружия в России. Тактико-технические характеристики различных типов вооружений Снаряжение, используемое в спортивном мече и его характеристики.

**Тема 3. Владение мечом. Работа на дистанции**

Фехтование с мечом: основные стойки. Передвижение во время боя. Атаки. Защиты. Контратаки. Работа с дистанцией. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.

**Тема 4. Владение топором**

Работа топором и другим оружием ударного действия: отличия от мечаевой техники. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.

**Тема 5. Владение копьём**

Владение копьём: стойки, атаки, защиты, контратаки. Перемещения с копьём. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.

**Тема 6. Владение мечём и щитом**

Владение мечём и щитом. Особенности. Стойки. Эффективная защита щитом. Способы раскрытия щитовой защиты. Хитрости и уловки. Непрерывный бой. Защита от копейщика, от стрелкового и метательного оружия, как со щитом, так и без него. Работа с дистанцией. Бой со смешанным оружием. Все комбинации. Хитрости и уловки. Использование в своих целях подручных средств и окружающей обстановки.

**Тема 7. Подготовка к соревнованиям**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права спортсменов. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

**Тема 8. Общая физическая подготовка. Специальные силовые упражнения. Упражнения на гибкость, координацию и ловкость. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения.**

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, подскоки.

Положение бегуна на старте. Старт, или начало бега (стартовый разгон). Бег на основной части дистанции. Финиширование, или окончание бега по дистанции. Остановка за линией финиша.

Низкий старт при беге на короткие дистанции.

Высокий старт при беге на средние и длинные дистанции. Эстафеты с предметами.

Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Упражнения на растягивание, «ласточка», «мост», маховые движения.

Кроссовая подготовка. Тест Купера. Гладкий бег. Бег по пересеченной местности. Контроль приобретённых умений и навыков

Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте. Эстафеты с предметами. Бег скрестным шагом с изменением скорости. Подвижные игры.

Упражнения с собственным весом и с гантелями.

Упражнение «пистолет».

Выпрыгивания из положения, сидя на корточках.

## **Тема 9. Итоговое занятие**

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Соревнования.

## **8.Образовательные технологии, используемые при реализации программы**

При реализации настоящей программы используются как традиционная практико-игровая технология, так и инновационные технологии.

## **9.Оценочные материалы для промежуточной/итоговой аттестации**

В течение обучения осуществляется текущий контроль знаний по каждому разделу в форме тестирования двигательных способностей, приобретённых умений навыков.

Итоговая аттестация по программе «Спортивный меч» не предусмотрена.

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Основная литература

1.Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

2.Панкратьева О.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Панкратьева. – Курск: Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть. Электронный каталог.

3.Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

#### Дополнительная литература

1. Гумилев Л.И. От Руси к России. Очерки этнической истории. – М., 1992.
2. Гумилев Л.Н. Тысячелетие вокруг Каспия. – Баку, 1991.
3. История Средних Веков, т.1. под ред. З.В.Удальцовой и С.П.Карпова. – М.,1990.
4. Кирпичников А.Н., Сарабьянов В.Д. Старая Ладога – столица Древней Руси. – Спб.,1996.
5. Повесть временных лет: в 2т. - М.-Л., 1950.
6. Седов В.В. Восточные славяне и в VI-XIII вв. Археология СССР. – М., 1982.
7. Атлас Гочевских древностей. / Приложение к дневнику раскопок из с. Гочево Обоянского уезда Курской области, проф. Д.Я. Самоквасов1909 г./ М. 1915г.
8. Кондаков Н.П. 1906. Указ. соч. с.41, рис. 6; Изборник Святослава 1073 г. Факсимильное издание. М. 1983.
9. Труды двенадцатого археологического съезда в Харькове 1902 г. – Т.1 – М. Товарищество типографии А.И. Мамонтова 1905 г.
- 10.Археологическая карта России под. ред. Ю.А. Краснова Курская область часть 1.
- 11.«Начертание правил фехтовального искусства» для руководства в войсках главного гвардейского корпуса и военно-учебных заведениях (СПб 1843 год) Соколов1843
- 12.Иван Ефимович Сивербрик «Руководство к изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах», опубликован в 1852 году Siverbrik1852
- 13.Алфред Хаттон «Практический трактат по сабле» англ. 1889 год. AlfredHutton1889
- 14.Антуан Джозеф Корбизьер (Antoine Joseph Corbesier) «Principles of squad instruction for the broadsword» 1869г. JosephCorbesier1869
- 15.Лихошерстов Сергей Эрастович, подполковник 2-го кадетского корпуса «Фехтование на рапирах», краткое практическое руководство (г.СПб 1906 год)

### **11. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для проведения занятий по спортивному мечу необходимы:

- место для тренировок, муляжи спортивного вооружения и снаряжения (согласно таблице 1);

- ноутбук, проектор и экран (для проведения лекции, подготовленной преподавателем в интерактивной форме).

Таблица 1 - муляжи спортивного вооружения и снаряжения для занятий из расчета на 20 человек

№п/п	Наименование	Количество	Примечание
1	Шлем ФСМ (6 размер L, 2 – размер М)	8 шт	<a href="https://vk.com/market-177689462">https://vk.com/market-177689462</a>
2	Щит ФСМ диаметр 60 см	8 шт	<a href="https://vk.com/market-177689462">https://vk.com/market-177689462</a>
3	Раковина спортивная	8 шт	
4	Защита кисти	8 пар	<a href="https://vk.com/market-177689462">https://vk.com/market-177689462</a>
5	Спортивный меч	8 шт	