

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.09.2023 14:39:09  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece50832e336faff418e4349cfd

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»  
(Курский ГАУ)**

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

**Рабочая программа**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**(общеразвивающей) программы «Спортивный меч»**

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
<b>Тема 1.</b> Основы техники безопасности на занятиях по спортивному мечу. Правила спортивного меча и общая терминология	Лекция (2 часа)	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.
<b>Тема 2</b> 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.	Лекция (2 часа)	Развитие оружия в России. Тактико-технические характеристики различных типов вооружений. Снаряжение, используемое в спортивном мече и его характеристики.
<b>Тема 3</b> Владение мечом. Работа на дистанции	Практическое занятие (2 часа)	Фехтование с мечом: основные стойки. Передвижение во время боя. Атаки. Защиты. Контратаки. Работа с дистанцией. Хитрости и уловки. Непрерывный бой.
<b>Тема 4</b> Владение топором	Практическое занятие (2 часа)	Работа топором и другим оружием ударного действия: 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 мечём и щитом	Практическое занятие (2 часа)	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.
<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

		<p>умений и навыков</p> <p>Имитация передвижений ног по восьмерке, 3 подхода по 1 минуте. Эстафеты с предметами. Бег скрестным шагом с изменением скорости. Подвижные игры.</p> <p>Упражнения с собственным весом и с гантелями.</p> <p>Упражнение «пистолет».</p> <p>Выпрыгивания из положения, сидя на корточках.</p>
<b>Тема 9</b> Итоговое занятие	Практическое занятие (2 часа)	<p>Проверка знаний пройденного теоретического материала.</p> <p>Соревнования.</p>