

## Учебный план программы «Историческое фехтование»

| № п/п     | Название раздела, темы  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/ контроля     |
|-----------|---|------------------|-----------|------------|--------------------------------|
|           |   | Всего            | Теория    | Практика   |                                |
| <b>1</b>  | Историческое фехтование   | <b>22</b>        | <b>4</b>  | <b>18</b>  |                                |
| <b>2</b>  | Техника безопасности во время занятия.                                    | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | <b>Опрос</b>                   |
| <b>3</b>  | Историческое фехтование – сулица.   | <b>14</b>        | <b>1</b>  | <b>13</b>  | <b>Демонстрация навыков</b>    |
| <b>4</b>  | Историческое фехтование – щит - сулица.                                   | <b>12</b>        | <b>1</b>  | <b>11</b>  | <b>Демонстрация навыков</b>    |
| <b>5</b>  | Историческое фехтование - комбинированная работа щит – одноручное оружие. | <b>12</b>        | <b>0</b>  | <b>12</b>  | <b>Демонстрация навыков</b>    |
| <b>6</b>  | Историческое фехтование – копьё.  | <b>12</b>        | <b>1</b>  | <b>11</b>  | <b>Демонстрация навыков</b>    |
| <b>7</b>  | ОФП, народная игра «Кила».<br>– развитие силы, выносливости, реакции.     | <b>16</b>        | <b>1</b>  | <b>15</b>  | <b>Сдача нормативов</b>        |
| <b>8</b>  | Мастерская  | <b>18</b>        | <b>1</b>  | <b>17</b>  |                                |
| <b>9</b>  | Создание тренировочного щита.   | <b>14</b>        | <b>1</b>  | <b>13</b>  | <b>Оценка готового изделия</b> |
| <b>10</b> | Строевая работа с разным видом вооружения                                 | <b>10</b>        | <b>1</b>  | <b>9</b>   |                                |
| <b>11</b> | Строевые упражнения.  | <b>12</b>        | <b>1</b>  | <b>11</b>  | <b>Демонстрация навыков</b>    |
|           | <b>Итого</b>  | <b>144</b>       | <b>13</b> | <b>131</b> |                                |

### Содержания учебного плана

Раздел 1. Историческое фехтование

Тема 1.1. Техника безопасности во время занятия.

Теория: Техника безопасности во время занятия историческим фехтование.

Практика: Демонстрация навыков по техники безопасности во время занятия историческим фехтованием.

Тема 1.2. Историческое фехтование – сулица.

Теория: Описание сулицы, историческая справка, применение в раннем средневековье, применение в современном историческом фехтовании, особые правила техники безопасности при работе с сулицой.

Практика: Освоение приёмов защиты и нападения сулицой.

Тема 1.3. Историческое фехтование – щит - сулица.

Раздел 1. Историческое фехтование

Тема 1.1. Техника безопасности во время занятия.

Теория: Техника безопасности во время занятия историческим фехтование.

Практика: Демонстрация навыков по технике безопасности во время занятия историческим фехтованием.

Тема 1.2. Историческое фехтование – сулица.

Теория: Описание сулицы, историческая справка, применение в раннем средневековье, применение в современном историческом фехтовании, особые правила техники безопасности при работе с сулицой.

Практика: Освоение приёмов защиты и нападения сулицой.

Тема 1.3. Историческое фехтование – щит - сулица.

Теория: Описание щита, историческая справка, применение в раннем средневековье, применение в современном историческом фехтовании, особые правила техники безопасности при работе с щитом - сулицой.

Практика: Освоение приёмов защиты и нападения в категории щит - сулица.

Тема 1.4. Историческое фехтование - комбинированная работа щит – одноручное оружие.

Теория: Описание взаимодействия и противодействия при комбинированной работе щитом и одноручным оружием, историческая справка, применение в раннем средневековье, применение в современном историческом фехтовании, особые правила техники безопасности при работе с щитом - одноручным оружием.

Практика: Освоение приёмов защиты и нападения в категории щит – одноручное оружие.

Тема 1.5. Историческое фехтование – копьё.

Теория: Описание копья, историческая справка, применение в раннем средневековье, применение в современном историческом фехтовании, особые правила техники безопасности при работе с копьём.

Практика: Освоение приёмов защиты и нападения в категории копьё.

Раздел 2. ОФП, народная игра «Кила».

Тема 2.1. ОФП, народная игра «Кила» – развитие силы, выносливости, реакции.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила и техника безопасности народной игры «Кила».

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Народная игра «Кила».

Раздел 3. Мастерская

Тема 3.1. Создание тренировочного щита.

Теория: Конструкция тренировочного щита, необходимый инструмент для изготовления, материалы, технология изготовления.

Практика: Изготовление тренировочного щита.

Раздел 4. Строевая работа с разным видом вооружения

Тема: Строевые упражнения.

Теория: Строевые команды. Действия в малых и больших формациях.

Практика: Выполнение строевых команд.