

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Историческое фехтование	79	4	75	
1.1	Техника безопасности во время занятия.	2	1	1	Опрос
1.2	Историческое фехтование – сулица.	14	1	13	Демонстрация навыков
1.3	Историческое фехтование – щит - сулица.	16	1	15	Демонстрация навыков
1.4	Историческое фехтование – щит - топор.	16	1	15	Демонстрация навыков
1.5	Историческое фехтование - комбинированная работа щит – одноручное оружие.	12	0	12	Демонстрация навыков
1.6	Историческое фехтование – копьё.	12	1	11	Демонстрация навыков
2	ОФП, упражнения с утяжелителями	25	1	24	
2.1	ОФП, упражнения с утяжелителями – развитие силы, выносливости, реакции.	25	1	24	Сдача нормативов
3	Мастерская	39	4	35	
3.1	Создание тренировочного щита.	7	1	6	Оценка готового изделия
3.2	Реконструкция щита 9-11 веков.	9	1	8	Оценка готового изделия
3.3	Реконструкция одежды 9-11 веков.	15	1	14	Оценка готового изделия
3.4	Реконструкция настольных игр 9-11 веков.	4	1	3	Оценка готового изделия
4	Строевая работа с разным видом вооружения	10	1	9	
4.1	Строевые упражнения.	10	1	9	Демонстрация навыков

Содержания учебного плана

<p>Раздел 1. Историческое фехтование Тема 1.1. Техника безопасности во время занятия. Теория: Техника безопасности во время занятия историческим фехтование.</p>
--

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 – щит - топор.

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

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

Тема 1.5. 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 1.6. 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, упражнения с утяжелителями

Тема 2.1. ОФП, упражнения с утяжелителями – развитие силы, выносливости, реакции.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Виды утяжелителей. Упражнения с утяжелителями.

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. Спортивные игры. Выполнение упражнений с утяжелителями.

Раздел 3. Мастерская

Тема 3.1. Создание тренировочного щита.

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

Практика: Изготовление тренировочного щита.

Тема 3.2. Реконструкция щита 9-11 веков.

Теория: Историческая справка. Конструкция щита 9-11 веков, необходимый инструмент для изготовления, материалы, технология изготовления.

Практика: Реконструкция щита 9-11 веков.

Тема: 3.3. Реконструкция одежды 9-11 веков.

Теория: Историческая справка. Схемы одежды 9-11 веков, необходимый инструмент для изготовления, материалы, технология изготовления.

Практика: Реконструкция предметов одежды 9-11 веков.

Тема: 3.4. Реконструкция настольных игр 9-11 веков.

Теория: Историческая справка. Презентация о настольных играх 9-11 веков, необходимый инструмент для изготовления, материалы, технология изготовления. Правила игр.

Практика: Реконструкция настольных игр 9-11 веков. Практика игры.

Раздел 4. Строевая работа с разным видом вооружения

Тема: Строевые упражнения.

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

Практика: Выполнение строевых команд.