

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДТДиМ
Гришасва Т.А.
«26» августа 2019 г.

Директор МАОУ ДО ДТДиМ
Гришаева Т.А.
«26» августа 2019 г.

«САБЕРФАЙТИНГ»

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Лобанов В.В.

г. Томск, 2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	10
Первый год обучения	10
Второй год обучения	14
Третий год обучения	17
Предполагаемые результаты	19
Оценка уровня развития компетентностей обучающихся	23
Оценка качества предметной подготовки	23
Условия реализации программы	29
Список литературы	30
Материалы, рекомендуемые обучающимся	32
<i>Приложение А</i>	33
Нормативы по технической подготовке	
<i>Приложение Б</i>	35
Нормативы по общей физической подготовке	
<i>Приложение В</i>	37
Диагностическая карта уровня технической подготовленности	
<i>Приложение Г</i>	38
Мониторинг индивидуального развития обучающегося	
<i>Приложение Д</i>	39
Структура организации учебного занятия по артистическому фехтованию	
<i>Приложение Е</i>	40
Примерные вопросы контрольного тестирования по теоретическому курсу «Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн»	
<i>Приложение Ж</i>	42
Терминология саберфайтинга	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – Саберфайтинг.

Срок реализации – 3 года.

Возраст обучающихся – 12-18 лет и старше.

Уровень освоения – дополнительная общеразвивающая программа.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – авторская.

По форме реализации – интегрированная.

Форма организации – групповая.

Нормативная база.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Авторская образовательная программа определяет содержание образования и воспитания в детском образовательном объединении «Саберфайтинг» МАОУ ДОД Дворца творчества детей и молодежи г. Томска. Она разработана на основе многолетнего опыта руководства секциями артистического и спортивного фехтования. Эффективность обучения обеспечивается наличием методических материалов по фехтованию и видеоархива педагога. Программа предусматривает освоение практического курса по артистическому фехтованию, изучение двух теоретических лекционных курсов.

Актуальность программы обусловлена особенностями развития современной отечественной и зарубежной гуманистической педагогики, ее ориентацией на разностороннее развитие обучающихся (нравственное, умственное, физическое) и формирование у них предметных и ключевых компетентностей как качественных образовательных результатов.

Сегодня социокультурная ситуация в нашей стране характеризуется усилением интереса подростков и молодежи к физическому совершенствованию, здоровому и социально активному образу жизни, получению эстетического удовольствия в процессе саморазвития. В этой связи программа «Саберфайтинг» может привлечь детей возможностью комплексного удовлетворения указанных потребностей, что обусловлено использованием новых подходов к организации занятий в спортивном объединении, участием обучающихся в общественно полезной деятельности и признанием их заслуг в области фехтования.

В настоящее время фехтование полностью сохранило свои воспитывающие качества, хотя и в определенной мере утратило прикладное значение. Фехтовальщики-аристократы прошлых времен исчезли, оставив нам в наследство рыцарскую культуру поведения, к которой может приобщиться каждый современный подросток.

Искусство фехтования включает в себя спортивное, прикладное, артистическое направления, причем именно занятия артистическим фехтованием, на наш взгляд, способствуют наиболее гармоничному развитию личности. К тому же, не все дети, занимающиеся классическим спортивным фехтованием, могут достичь высоких результатов из-за ограничений по здоровью или по причине отсутствия «двигательной одаренности». В

артистическом фехтовании подросток может стать успешным, даже не имея предрасположенности к этому виду деятельности.

Саберфайтинг - одно из популярных в последние годы направлений артистического фехтования, созданное на основе реконструкции боев с применением световых мечей, продемонстрированных в киноэпопее Джорджа Лукаса «Звездные войны». В процессе овладения техникой саберфайтинга обучающиеся приобретают знания и практические умения в области существующих систем фехтования и боевых искусств, актерское мастерство, общую и специальную физическую подготовку.

Спортивный статус саберфайтинга в настоящее время определяется приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту №40 от 1 февраля 2008 года, согласно которому во Всероссийский реестр видов спорта по фехтованию введено дополнение в виде восьми новых спортивных дисциплин арт-фехтования. Саберфайтинг как направление артистического фехтования соответствует следующим дисциплинам: арт-фехтование - упражнение соло, арт-фехтование - упражнение группа, арт-фехтование - дуэт - свободный стиль, арт-фехтование - группа - свободный стиль.

Для создания качественного сценического поединка саберфайтеру необходимо овладеть навыками естественного, выразительного и четкого выполнения движений. Техника саберфайтинга имеет определенные хореографические особенности и ограничения, например, преобладание в количественном отношении фехтовальных действий над акробатическими и рукопашным боем, наличие вращательных элементов в траектории движения клинка, многочисленные приемы с использованием вращения корпуса, ведение боя на ближней и средней дистанции. Практически во всех постановочных боях используются акробатические приемы, прыжки, вращения и другие координационно сложные элементы.

Занятия саберфайтингом мотивируют обучающихся к чтению литературы по фехтованию, самостоятельному изготовлению тренировочного оружия, костюмов и театрального инвентаря. Обучающиеся получают возможность признания собственных заслуг через последовательное получение рангов, отражающих статусную позицию в объединении. Воспитанники успешно самореализуются в рамках принятой в объединении системы взаимного обучения, а также в постоянной социально ориентированной деятельности – публичных выступлениях в образовательных учреждениях, на городских праздниках и иных мероприятиях.

Цель программы – создание организационно-педагогических условий для саморазвития личности обучающихся средствами артистического фехтования.

Конкретизируя цель и основываясь на идеях системного и компетентностного подходов, мы выделяем две **группы задач**:

I. Организационно-педагогические задачи:

1. Формирование воспитательного пространства, обеспечивающего успешное личностное развитие обучающихся в разновозрастном объединении:
 - организация совместной деятельности, способствующей сплочению коллектива.
 - сочетание в учебно-воспитательном процессе различных видов деятельности: артистического фехтования, проектной деятельности, публичных выступлений и др. (многопрофильность коллектива).
 - акцентуация нравственных ценностей: следование этикету, рыцарской и спортивной культуре.
2. Реализация принципов личностно-ориентированного обучения:
 - развитие и поддержание высокой мотивации к занятиям.
 - организация самоуправления, выстроенного на принципах: сменности лидеров; общего собрания как высшего органа самоуправления; системы сводных отрядов.

- принятие и поощрение инициативы детей для развития активной жизненной позиции.

II. Образовательные задачи:

1. Обучающие (предметные и практические компетентности)

- формирование предметной компетентности в области фехтования: знание о многообразии видов и направлений фехтовального искусства; об истории фехтования и саберфайтинга как его направления; знание принципов и особенностей артистического и спортивного фехтования; владение основами методики преподавания фехтования, основами спортивной педагогики и психологии.
- формирование практической компетентности: владение техникой саберфайтинга; умение разработать и представить зрителям постановочный поединок; владение навыками взаимного обучения саберфайтингу.

2. Развивающие (оздоровительно-физкультурные компетентности)¹

- формирование оздоровительно-реабилитационной компетентности: позитивное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии при выборе упражнений и нагрузок в самостоятельных занятиях спортом.
- формирование двигательной компетентности: разносторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в различных формах спортивной деятельности.
- формирование компетентности в сфере самоконтроля и физического саморазвития: представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль над функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

3. Воспитательные (коммуникативная и социальная компетентности)

- формирование и развитие коммуникативной компетентности: умение взаимодействовать на равных с людьми разного возраста, преодолевать коммуникативные барьеры, работать в группе, высказывать свою позицию в группе и при необходимости отстаивать её.
- формирование социальной компетентности: проявление общественной инициативы, получение опыта успешного участия в различных видах деятельности: тренировочном занятии; постановочном поединке; познании в коллективном, групповом и взаимном обучении, публичных выступлениях; активное участие в самоуправлении.

Методологическая основа программы:

В российской педагогике сосуществуют три точки зрения на сущность воспитательного пространства, под которым различные исследователи понимают: педагогически целесообразно организованную среду, окружающую отдельного ребенка или множество детей (Л.И. Новикова); часть среды, в которой господствует определенный педагогически сформированный образ жизни (Ю.С. Мануйлов); динамическую сеть взаимосвязанных педагогических событий, создаваемую усилиями социальных субъектов

¹ Обязательный минимум содержания основных образовательных программ / Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего развития (под редакцией академиков РАО Э.Д. Днепров и В.Д. Шадрикова) // Письмо Минобразования России №13-51-98/14 от 12.08.2002 г.

различного уровня (коллективных и индивидуальных), выступающую интегрированным условием личностного развития человека - и взрослого, и ребенка (Д.В. Григорьев)².

В программе «Саберфайтинг» воспитательное пространство понимается как часть образовательной среды, в которой реализуются потребности детей и педагогически целесообразные задачи их воспитания и развития.

Формирование компетентностей как результат образования мы рассматриваем в русле компетентного подхода, важный вклад в разработку которого внесли отечественные ученые. Авторами исследований в этой области знаний являются М.Б. Баликаева, Е.В. Баранник, В.А. Болотов, А.Н. Дахин, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, М.А. Ильязова, В.А. Козырев и Н.Ф. Родионова, В.П. Колесов, В.В. Краевский, О.Е. Лебедев, О.А. Митусова, Н.Е. Седова, В.В. Сериков, В.П. Соловьев и другие.

Новизна образовательной программы заключается в том, что она приобщает детей и подростков к саберфайтингу - уникальному направлению артистического фехтования, возникшему лишь в начале XXI века. Новым является использование подходов и методов спортивной педагогики (А.Д. Мовшович, Б.В. Турецкий, Д.А. Тышлер и др.) применительно к артистическому фехтованию, а также предметная и практическая подготовка обучающихся в соответствии с дидактическими требованиями спортивного фехтования, но без обязательной реализации принципа соревновательности.

Новизна содержания образовательной программы заключается в комплексном изучении системы знаний о мировом фехтовании, изучении основ техники различных видов фехтования. Программа направлена на развитие креативности воспитанников в рамках интерпретации и практического применения изученного материала для создания постановочного поединка. Методология компетентного подхода позволяет представить образовательные результаты в виде конкретных компетентностей воспитанников.

Педагогическая целесообразность личностно-ориентированного и средового подходов подтверждается положительными результатами деятельности личностно-ориентированных авторских систем подготовки фехтовальщиков А.Д. Мовшовича, Б.В. Турецкого, Д.А. Тышлера.

Отличительные особенности программы:

1. Обучение артистическому фехтованию «Саберфайтинг» впервые осуществляется на основе подходов, сложившихся в теории и методике преподавания спортивного фехтования.
2. Впервые в практике артистического фехтования «Саберфайтинг» реализован технологический подход к созданию постановочных поединков.
3. Программа предусматривает приобщение детей, подростков и молодёжи к деятельности в сфере артистического фехтования не только в качестве исполнителей постановочных поединков, но и в качестве начинающих тренеров-постановщиков.

Формирование групп

Набор основного состава осуществляется преимущественно с первого по двадцатое сентября, однако в особых случаях возможно зачисление ребенка в течение учебного года. Основанием для отказа в приеме в объединение может стать наличие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Программа рассчитана на 34 учебные недели.

Основная форма проведения занятий – *групповая*.

- 1 год обучения: по 3 часа 2 раза в неделю, всего 6 часов – 15 человек.
- 2 год обучения: по 3 часа 2 раза в неделю, всего 6 часов – 12 человек.
- 3 год обучения: по 3 часа 2 раза в неделю, всего 6 часов – 12 человек.

² Селиванова, Н.Л. Современные представления о воспитательном пространстве [Текст] / Н.Л. Селиванова // Педагогика. – 2000. – № 6. – С. 35–40.

Специфика тренировок предполагает организацию *индивидуальных занятий* с отдельными учениками для подготовки показательных выступлений или коррекции индивидуальных недочетов (в расчете 0,25 часа на одного ребенка, 2 часа на группу).

Возможен переменный состав групп или формирование временных групп по возрастному или квалификационному признаку, а также активное участие более подготовленных воспитанников в обучении менее подготовленных.

В течение **первого** года обучающиеся изучают основы техники саберфайтинга и хореографии, повышают свой уровень координационной, физической и двигательной готовности, развивают ловкость и выносливость. Базовая техника включает в себя основные приемы нападения и защиты, способы передвижения, формирует основы стиля саберфайтинга как направления артистического фехтования.

В течение **второго** года обучающиеся осваивают более сложные элементы и приемы, начинают использовать технику саберфайтинга для создания постановочных поединков, выступают с подготовленными театральными боями на мероприятиях различного уровня.

В течение **третьего** года обучающиеся знакомятся с основами профессии тренера по артистическому фехтованию, получают начальные знания по спортивной педагогике и психологии, пробуют свои силы в проведении групповых и индивидуальных занятий. Воспитанники самостоятельно создают и представляют зрителям постановочные поединки, обучают технике саберфайтинга и постановке боевых сцен младших воспитанников в качестве помощников педагога.

В течение года обучающиеся принимают участие в мероприятиях воспитательно-познавательного характера: проведении Дня фехтовальщика, церемониях присвоения рангов, показательных выступлениях на площадках города, области, федерального округа, в каникулярных мероприятиях ДТДиМ г.Томска.

Программа предусматривает использование как традиционных, так и специфических форм, методов и технологий организации учебного процесса.

Формы – индивидуальное и групповое обучение, взаимное обучение, семинары, лекции, консультации.

Методы – демонстрация, объяснение, беседа, упражнение, взаимообучение, игровая ситуация.

Технологии:

1. Проектное обучение, включающее в себя: написание сценариев и проведение тематических мероприятий (соревнований и конвентов по артистическому фехтованию, социальных мероприятий); разработку, создание, освоение и демонстрацию постановочных поединков; анализ и воспроизведение (реконструкцию) поединков в учебных видеофильмах, записях различных боев и упражнений.
2. Здоровьесберегающие технологии: корригирующие упражнения, стретчинг, релаксация, динамические паузы, дыхательная гимнастика.

Медицинское сопровождение деятельности объединения осуществляется специалистами Томского областного врачебно-физкультурного диспансера в форме:

1. Ежегодного комплексного обследования обучающихся.
2. Проведения инструктажей по оказанию доврачебной медицинской помощи.
3. Организации присутствия медицинских работников на спортивных мероприятиях.

Принципы воспитания и развития личности в объединении артистического фехтования «Саберфайтинг»

Образовательный процесс в объединении артистического фехтования осуществляется в специально организованном пространстве, способствующем личностному развитию воспитанников. Интересы, физические и творческие возможности обучающихся

учитываются при создании их индивидуальных образовательных траекторий. Образовательная программа реализуется в соответствии с принципами гуманистической педагогики, «педагогики среды» и личностно ориентированного обучения, предполагающими максимальный учет потребностей и интересов воспитанников в образовательном процессе.

В качестве **базовых принципов воспитательной работы** объединения выступают:

1. Принцип самоуправления в коллективе, заключающийся в возможности прямого и опосредованного влияния многоуровневых структур самоуправления на учебно-воспитательный процесс. Среди таких структур важнейшей является общее собрание коллектива. Реализация принципа самоуправления обеспечивается, в том числе, через поступательное прохождение воспитанниками «лестницы» рангов (от ученика до мастера), отражающих их статусную позицию и подтверждающих заслуги перед объединением.

2. Принцип разновозрастного общения, в соответствии с которым образовательный процесс осуществляется в разновозрастном коллективе (воспитанники 12-18 лет и выпускники преимущественно до 22 лет), что способствует успешной социализации, развитию толерантности и повышению эффективности деятельности объединения.

3. Принципы педагогического сопровождения и поддержки, благодаря которым создается благоприятная среда для успешного личностного саморазвития обучающихся. Занятия проходят в атмосфере доброжелательности и взаимопомощи, и это позволяет даже недостаточно социально адаптированным поначалу воспитанникам найти свое место в коллективе, развить творческие способности, проявить лучшие спортивные и личностные качества. Принятые в объединении нормы поведения и правила тренировочного этикета устанавливают культуру рыцарского отношения друг к другу и окружающим. Формирование устойчивого, высоко мотивированного, открытого и дружелюбного разновозрастного коллектива является не менее важным результатом реализации образовательной программы, чем овладение техническим арсеналом саберфайтинга.

4. Принцип вариативности образовательного процесса. Обучающиеся самостоятельно определяют собственную образовательную траекторию, реализуя субъектную позицию участника образовательного процесса. Воспитанники вправе выбирать наиболее отвечающие их потребностям и склонностям образовательные и социальные проекты, предлагать желательное время прохождения аттестации. Обучающиеся могут выбрать цвет и тип собственного оружия, любой образец сценического костюма, отвечающего требованиям стилистики, степень собственного участия в самоуправлении.

Вариативность программы проявляется:

На уровне содержания – в возможности получения навыков фехтования на разных видах оружия (после освоения базовой техники);

На уровне объема учебной нагрузки и продолжительности курса – в дифференциации сложности создаваемых и исполняемых поставочных поединков, в возможности продолжения занятий в качестве выпускника коллектива;

На уровне различных форм деятельности – в зависимости от этапа обучения особое внимание в образовательном процессе уделяется индивидуальным занятиям, работе проектных и временных групп для подготовки к фестивалям, соревнованиям и турнирам, практическим занятиям по направлению по тренерскому мастерству.

5. Принцип открытости образовательной среды, соблюдение которого обеспечивает активную позицию воспитанников объединения, их участие в различных городских, областных и межрегиональных мероприятиях, инициативность и субъектность в проведении творческих дел. Занятия саберфайтингом не требуют от воспитанника ничего, кроме желания и настойчивости. Программа адаптирована как к разному начальному уровню физического и интеллектуального развития обучающихся, так и к разной скорости их обучения, так что каждый воспитанник находит свое место в группе при помощи «старших» по опыту участников коллектива.

Открытость заключается также в регулярных контактах со средствами массовой информации, в участии воспитанников и выпускников объединения в различных соревнованиях, фестивалях, в проведении открытых выступлений и ежегодных Конвентов по артистическому фехтованию.

6. Принцип преемственности. Характерной особенностью занятий является смешанный характер групп (по возрасту и уровню подготовки), который предоставляет ученикам второго года обучения возможность закреплять свои навыки и получать педагогический опыт, тренируя «младших». Часть выпускников также по собственной инициативе принимает участие в занятиях, поддерживая свой уровень и способствуя росту «старших» учеников второго и третьего годов обучения.

По мере освоения базовой техники саберфайтинга ученик получает возможность работать с «младшими» по опыту новичками: сначала как партнер в закреплении уже изученных простых приемов фехтования; затем – как старший партнер при освоении новичком новых элементов базовой программы; и, наконец, в конце второго и на третьем году обучения - как полноценный помощник педагога.

Каждый ученик со временем создает и вводит в свой технический арсенал свои особые, характерные только для него комбинации элементов и переходов между ними. Подобные комбинации не являются частью программы, они представляют собой «надстройку» над общей для всех базовой частью, и успешно передаются от воспитанника к воспитаннику в процессе индивидуального взаимодействия. Арсенал интересных и нестандартных решений поддерживается и развивается при участии выпускников и учеников, завершающих трехгодичный цикл обучения.

7. Принцип состязательности. Саберфайтинг как направление артистического фехтования сочетает в себе элементы спортивного фехтования и театральной постановки. Театральная составляющая саберфайтинга обеспечивает четкость, зрелищность и изящность движений, которые в сочетании с актерской игрой формируют у зрителей впечатление реального вооруженного противостояния мастеров клинка. Постановочный бой саберфайтеров должен выглядеть правдоподобно для зрителей, создавать впечатление экспромтности действий. Все движения должны быть логично связаны между собой. Кроме того, практически каждый саберфайтер во время постановочного боя использует такие элементы и приемы, которые в реальном поединке, в связи с их сложностью, могли быть выполнены только бойцами высочайшего уровня подготовки.

Спортивная составляющая саберфайтинга предусматривает непрерывный анализ действий противника, выявление его технических и тактических ошибок, элементы качественной состязательности с самим собой, как в плане длительного удержания высокого уровня внимательности, так и в плане достижения большей техничности и лучших скоростно-силовых показателей.

Программа состоит из трех учебных курсов:

1. Учебно-образовательный курс «Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн» Дж. Лукаса».
2. Учебно-образовательный курс «Стилевые особенности саберфайтинга: история холодного оружия и фехтования».
3. Учебно-тренировочный курс «Артистическое фехтование».

Каждый из учебно-образовательных курсов рассчитан на один год, учебно-тренировочный курс рассчитан на три года.

Учебный план

№	Курс	Количество часов								
		1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
		Всего	Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.
1	Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн» Дж. Лукаса	34	12	22						
2	Стилевые особенности саберфайтинга: история холодного оружия и фехтования				34	16	18			
3	Артистическое фехтование	150	28	122	150	32	118	164	48	116
4	Мероприятия познавательно-воспитательного характера	20		20	20		20	40		40
Итого:		204	40	164	204	48	156	204	48	156

Первый год обучения

Учебно-тематический план

Тема курса	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
I. Курс «Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн»	34	12	22
1. Вводное занятие	2	2	-
2. Саберфайтинг. Введение в предмет	4	1	3
3. Вселенная Лукаса и рыцарский Орден	6	2	4
4. Световой меч – оружие для саберфайтинга	6	2	4
5. Сверхъестественные способности рыцарей Ордена	4	1	3
6. Наука, культура и техника Вселенной «Звездных войн»	4	1	3
7. Саберфайтинг в России и мире	6	3	3
8. Итоговое занятие	2	-	2
II. Курс «Артистическое фехтование»	150	28	122
1. Общефизическая подготовка	14	1	13
2. Специальная физическая подготовка	14	1	13
3. Боевая стойка, основные удары и защиты	14	4	10
4. Техника передвижения	17	2	15

5. Применение технических действий в процессе передвижения	14	2	12
6. Испытания по саберфайтингу	9	-	9
7. Переход к ответной атаке	14	2	12
8. Хореография, акробатика и театральный рукопашный бой	14	4	10
9. Подготовка постановочных поединков	40	12	28
III. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (выступления, конкурсы, соревнования)	20	-	20
Итого	204	40	164

Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа, 34 недели.

**Содержание занятий учебно-образовательного курса
«Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн» Дж. Лукаса**

№	Тема	Содержание
1	Вводное занятие (2 часа)	Знакомство с коллективом. Правила поведения во Дворце и спортивном зале, техника безопасности при проведении спортивных занятий. Демонстрация видеороликов для ознакомления учащихся с предметом будущей деятельности. Входная диагностика (изучение мотивации, уровня личностного развития и общей культуры).
2	Саберфайтинг. Введение в предмет (4 часа)	История появления и развития саберфайтинга. Принципы и особенности стиля. Цели и задачи обучения саберфайтингу. Перспектива.
3	Вселенная Лукаса и рыцарский Орден (6 часов)	География и геополитическое устройство вселенной «Звёздных войн». Возникновение Ордена Джедаев. Кодекс Джедаев. Расширенный Кодекс. Рыцарский Орден Старой Республики. Академия Джедаев Новой Республики. Рыцарский Орден Новой Республики. Структура и иерархия Ордена в различные периоды галактической истории, его роль в политической и социальной жизни общества. Совет Ордена.
4	Световой меч – оружие для саберфайтинга (6 часов)	Световой меч - устройство, внешний вид, тактико-технические характеристики, принцип работы. Экзотические виды световых мечей (два меча/двойной меч). Изготовление моделей световых мечей. Требования к тренировочному оружию – материал, тактико-технические характеристики.
5	Сверхъестественные способности рыцарей Ордена (4 часа)	Сила как основа существования Ордена Джедаев. Светлая и тёмная стороны Силы. Особенности поведения светлых и темных рыцарей, фантастические навыки использования Силы, их отыгрыш. Самые известные джедаи и ситы (Оби-Ван Кеноби, Куай-Гон Джинн, Анакин Скайуокер (Дарт Вейдер), Йода, Дарт Сидиус, Люк Скайуокер, Экзар Кан, Мэйс Винду, граф Дуку (Дарт Тиранус), Дарт Мол).
6	Наука, культура и техника Вселенной «Звездных войн» (4 часа)	Бейсик, Ауребеш – язык и алфавит Галактики. Научные достижения. Военная техника Старой республики, Галактической Империи, Новой республики.
7	Саберфайтинг в России и	Межрегиональная федерация саберфайтинга, Школа

	мире (6 часов)	саберфайтинга, Академия «Явин IV» (г. Москва), Нью-йоркские джедаи и др.
8	Итоговое занятие (2 часа)	Повторение. Итоговое контрольное тестирование (итоговая диагностика, анализ и самоанализ успешности освоения курса).

**Содержание занятий учебно-тренировочного курса
«Артистическое фехтование»**

№	Тема	Содержание
1	Общefизическая подготовка (14 часов)	Освоение упражнений разминки и правил ее проведения. Гимнастика. Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения, воспитывающие ловкость, гибкость, силу, выносливость, быстроту. Подвижные и спортивные игры.
2	Специальная физическая подготовка (14 часов)	Развитие специализированных качеств фехтовальщика. Специальные упражнения для повышения уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости (начальные упражнения с оружием, начальное освоение боевой стойки и передвижения). Повышение уровня готовности мышц к освоению боевой стойки.
3	Боевая стойка, основные удары и защиты (14 часов)	Освоение положения боевой стойки. Обучение способу держания оружия. Связь правильной боевой стойки с техниками нанесения ударов и взятия защит. Техника нанесения удара (доставка и «щелчок», связь с движением корпуса). Вертикальный удар. Горизонтальные удары. Верхние и нижние диагональные удары. Верхние и нижние плоскостные удары. Ознакомление с основными защитами от перечисленных ударов. Освоение и закрепление основных ударов и защит. Переключение между атакой и защитой. Выполнение комплексов ударов и защит в боевой стойке.
4	Техника передвижения (17 часов)	Боевая стойка как основа правильного передвижения. Принципы передвижения (перемещение центра массы тела в одной плоскости, непрерывность движения, осанка, положение головы и др.). Линейное, круговое и нелинейное перемещение. Боковые перемещения. Вращения и развороты. Повороты в нелинейном движении. Понятие о дистанции. Удержание дистанции, вход в дистанцию и выход из нее. Групповые, парные и индивидуальные упражнения на передвижение и работу с дистанцией.
5	Применение технических действий в процессе передвижения (14 часов)	Упражнения для освоения согласованной работы рук и ног. Освоение техники нанесения ударов по прямолинейно движущемуся противнику (защищаемому и не защищаемому). Защита от ударов в прямолинейном движении. Поддержание дистанции при выполнении технических действий. Синхронизация движений рук, ног и корпуса в процессе выполнения технических действий.
6	Испытания по саберфайтингу (9 часов)	Корректирование индивидуальных недочетов. Прохождение испытаний. Рефлексия по итогам испытаний, выявление обучающимися недостатков собственной техники и формирование индивидуального плана работы над ними.
7	Переход к ответной атаке	Подготовительные упражнения для освоения перехода к

№	Тема	Содержание
	(14 часов)	ответной атаке. Понятие о тактической правоте. Использование разрыва дистанции и уклонений для перехода к ответной атаке. Использование давления на клинок для перехода к ответной атаке. Бесконтактные способы перехода к ответной атаке.
8	Хореография, акробатика и театральный рукопашный бой (14 часов)	Хореография и композиционное строение поединка. Логическая структура поединка, отыгрыш исполняемых ролей. Основы нижней акробатики (безопасные падения, кувырки, перекаты, подъем разгибом и др). Основы театрального рукопашного боя (театральные удары руками и ногами, захваты и болевые приемы, отыгрывание попаданий и повреждений).
9	Подготовка постановочных поединков (40 часов)	Разработка структуры постановочных поединков. Освоение и отработка технических элементов разработанных поединков. Совершенствование четкости выполняемых действий, увеличение их скорости. Артистическая интерпретация поединка, адаптация к условиям его представления, подготовка к реализации проектов по публичной демонстрации боев.

Второй год обучения

Учебно-тематический план

Тема курса	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
I. Курс «Стилевые особенности саберфайтинга: история холодного оружия и фехтования»	34	16	18
1. Зарождение и развитие искусства фехтования	2	1	1
2. История развития холодного оружия	5	2	3
3. Фехтование в Древнем Мире и Античности	4	4	-
4. Забавы благородного сословия	6	2	4
5. Современное фехтование	6	2	4
6. Национальные стили фехтования	4	2	2
7. Роль личности в фехтовании	5	3	2
8. Итоговое занятие	2	-	2
II. Курс ««Артистическое фехтование»»	150	32	118
1. Вращения оружием в технике саберфайтинга	21	4	17
2. Уколы и режущие удары	16	6	10
3. Защиты с шагом вперед и клинчи	16	4	12
4. Взаимодействие с двумя противниками	16	4	12
5. Ускорение	16	2	14
6. Обезоруживание и «ранения»	16	4	12
7. Воспроизведение знаменитых поединков	25	6	19
8. Подготовка к аттестации	16	2	16
9. Аттестация	8	-	8
III. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (выступления, конкурсы, соревнования)	20	-	20
Итого	204	48	156

Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа, 34 недели.

**Содержание занятий учебно-образовательного курса
«Стилевые особенности саберфайтинга: история холодного оружия и фехтования»**

№	Тема	Содержание
1	Зарождение и развитие искусства фехтования (2 часа)	Вводное занятие курса. Что такое фехтование? Время и место появления. Первые фехтовальщики и первое фехтовальное оружие и снаряжение. Эволюция развития искусства фехтования. Каким образом появление огнестрельного оружия способствовало развитию фехтования? Кодекс чести фехтовальщика.
2	История развития холодного оружия (5 часов)	От палки до шпаги и сабли. Обзор существующих классификаций холодного оружия. Защитное снаряжение и клинковое оружие. Лучшие образцы холодного оружия (Оружейная палата, музейные экспозиции и т.д.).
3	Фехтование в Древнем Мире и Античности (4 часа)	Древнеегипетское фехтование. Фехтование в античной Греции и Древнем Риме. Система подготовки фехтовальщиков. Оружие и снаряжение. Вопрос о Школах фехтования.
4	Забавы благородного сословия (6 часов)	Классическое фехтование. Мензурное фехтование. Конный бой. Дуэльный Кодекс.
5	Современное фехтование (6 часов)	Артистическое и прикладное фехтование (фехтование на карабинах со штыком, фехтование на ножах). Историческое фехтование. Спортивное фехтование – правила, техника и тактика (рапира, шпага, сабля). Регламент соревнований.
6	Национальные стили фехтования (4 часа)	Японские школы (кендо, иайдо). Китайские школы (дуаньбин). Польские и венгерские школы сабельного фехтования. Отечественная школа шашечной рубки.
7	Роль личности в фехтовании (5 часов)	Величайшие фехтовальщики мира: Миамото Мусаси, Криштоф, Анджело, Джордж Сильвер, Мароццо, Агриппа, Виджани, Альфред Хаттон, Карранса, Анри де Сен-Дидье, Мейер, Савиоло, Иван Сивербрик, В. Вышпольский, Марк Мидлер, М. Ракита, Г. Свешников, С. Поздняков. Величайшие отечественные тренеры: Петр Заковорот, В.А. Аркадьев, К.Т. Булочко, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович.
8	Итоговое занятие (2 часа)	Повторение. Итоговое контрольное тестирование.

**Содержание занятий учебно-тренировочного курса
«Артистическое фехтование»**

№	Тема	Содержание
1	Вращения оружием в технике саберфайтинга (21 часа)	Изучение и повторение техники вращения оружием. Вращения оружием и передвижение. Сочетание ударов и вращения оружием. Принятие боевой стойки с вращением оружия. Защиты с использованием вращений оружием. Уклонения с одновременным вращением оружием
2	Уколы и режущие удары (16 часов)	Изучение и повторение техники нанесения уколов. Завязка боя при использовании уколов. Уколы как часть серии атакующих действий. Выпады (с закрытием вперед, назад, в полный присед, с отшагом назад и др.). Вольты с одновременным уколом. Изучение и повторение техники выполнения режущих ударов. Режущие удары как финал поединка. Режущие удары с одновременным уклонением.
3	Защиты с шагом вперед и клинчи (16 часов)	Техника постановки защиты с шагом вперед. Защита с шагом вперед и переход к ответной атаке. Защита с шагом вперед и выход из дистанции. Вход в клинч и ситуативное разрешение боевой ситуации (отталкивание, «проваливание», «обкатка», обезоруживание, выведение из равновесия). Движение в клинче (линейное, боковое, круговое, комплексное нелинейное).
4	Взаимодействие с двумя противниками (16 часов)	Принципы боя «2+1» (дистанция, передвижение и др.). Сохранение дистанции при взаимодействии с двумя противниками. Ритм и согласованность действий атакующей пары бойцов. Защита клинком от двух одновременных ударов (с одновременным уклонением от одного, с блокированием рукой или ногой, со смещением вбок и др.). Использование приемов театрального рукопашного боя при взаимодействии с двумя противниками – удары руками и ногами, рукоятью, захваты, болевые и др.
5	Ускорение (16 часов)	Развитие способностей к произвольному мышечному и психическому расслаблению и напряжению как необходимое условие повышения скорости действий. Упражнения на развитие скорости выполнения технических элементов. Упражнения для повышения скорости передвижений. Скоростные действия в парных упражнениях.
6	Обезоруживание и «ранения» (16 часов)	Обезоруживание с использованием клинка. Обезоруживание с использованием приемов театрального рукопашного боя (с помощью захватов за руку, за рукоять; выбивание оружия ударом по рукояти ногой или рукой). Ранения – слабые режущие удары, уколы, действия с использованием приемов театрального рукопашного боя, удары рукоятью. Отыгрыш «ранений».
7	Воспроизведение знаменитых поединков (25 часов)	Повторение основных принципов и приемов сценического фехтования. Анализ видеозаписей поединков и их воспроизведение (покадровый просмотр, конспектирование, воспроизведение элементов, коррекция, стилизация, демонстрация). Предварительный просмотр и анализ реконструированных поединков, разработка проектов по их представлению зрителям.

№	Тема	Содержание
8	Подготовка к аттестации (16 часов)	Повторение техники ударов и защит. Повторение техники передвижения. Корректирование индивидуальных технических недочетов (взаимная оценка, экспертная оценка). Корректирование подготовленных поединков (взаимная оценка, экспертная оценка). Пробная аттестация.
9	Аттестация (8 часов)	Аттестация обучающихся на ранги. Итоговое аттестационное выступление

Третий год обучения

Учебно-тематический план

Тема курса	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
I. Курс «Артистическое фехтование»	164	48	116
1. Основы проведения занятий по строевой и физической подготовке	19	8	11
2. Основы тренерского мастерства	19	8	11
3. Индивидуальный урок по технике фехтования	19	8	11
4. Групповое занятие по обучению технике фехтования	19	8	11
5. Сценическая пластика, движение, актерское мастерство	12	4	8
6. Практическая деятельность тренера-постановщика боевых сцен (70 часов)	70	9	61
7. Аттестация на квалификацию «Помощник тренера по артистическому фехтованию»	6	3	3
II. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (выступления, конкурсы, соревнования) и внутриколлективные дела	40		40
Итого	204	48	156

Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа, 34 недели.

Содержание занятий учебно-тренировочного курса «Артистическое фехтование»

№	Тема	Содержание
1	Основы проведения занятий по строевой и физической подготовке (19 часа)	Теория, методика и практика проведения начальной строевой подготовки. Основы руководства процессом общефизической подготовки. Подготовка и реализация плана занятия по ОФП и СПФ.
2	Основы тренерского мастерства (19 часа)	Профессиональные знания тренера. Основы спортивной педагогики и психологии. Основы проектной деятельности. Основы медицины, знакомство со здоровьесберегающими технологиями. Тренер и спортсмен. Опыт и квалификация тренера. Стиль тренерского общения. Тренерские ситуации.

3	Индивидуальный урок по технике фехтования (19 часа)	Передвижение и действия оружием (подача оружия) тренера по фехтованию. Система предсигналов. Планирование индивидуального урока. Подготовка и проведение индивидуального урока. Рефлексия и определение перспективы развития обучающегося.
4	Групповое занятие по обучению технике фехтования (19 часа)	Принципы планирования группового занятия, посвященного обучению технике фехтования. Выбор коллективных и индивидуальных упражнений. Распределение времени. Знакомство, освоение, повторение и закрепление технических элементов. Проведение занятия.
5	Сценическая пластика, движение, актерское мастерство (12 часов)	Особенности публичных выступлений. Движение перед зрителями (на сцене, на площади и т.д.). Отыгрыш сюжетных ролей. Изображение травм и ранений перед зрителями.
6	Практическая деятельность тренера-постановщика боевых сцен (70 часов)	Принципы проектирования постановочных поединков. Логика и композиция боя. Место боевого взаимодействия, адаптация поединка к окружающему пространству. Работа тренера со спортсменами в процессе подготовки поединков и выступлений.
7	Аттестация на квалификацию «Помощник тренера по артистическому фехтованию» (6 часов)	Аттестация с использованием методов педагогического наблюдения и экспертной оценки.

Предполагаемые результаты

В результате освоения образовательной программы обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

В конце первого года обучения

В области предметной и практической компетентностей

Знать и понимать:

- принципы саберфайтинга как направления артистического фехтования, основы истории «Звездных войн» Дж. Лукаса.
- принципы и способы изготовления снаряжения, костюмов и антуража.

Владеть:

- начальными навыками по саберфайтингу.
- принципами проектной деятельности.

Способны:

- проектировать простые постановочные поединки.
- создавать тренировочное оружие и костюмы.

В области оздоровительно-реабилитационной компетентности

Знать и понимать:

- основные формы занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности.

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и ее коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышению остроты зрения.

Способны:

- проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья (подбор упражнений и их последовательность, дозировка нагрузки и т.д.).

В области двигательной компетентности (с учетом особенностей физического развития и медицинских показаний)

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнить тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, продемонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств.

Способны:

- совершенствовать технико-тактические приемы саберфайтинга на тренировочных занятиях.

В области компетентности в сфере самоконтроля и физического развития

Знать и понимать:

- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности.

Уметь (владеть способами деятельности):

- контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

Способны:

- проводить индивидуально-ориентированные занятия по закреплению и совершенствованию техники движений.

В области коммуникативной компетентности

Знать и понимать:

- Правила и традиции межличностного общения с руководителем, старшими обучающимися и сверстниками.

Владеть:

- навыками успешного взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности.

Способны:

- преодолевать коммуникативные барьеры в общении со сверстниками.

В области социальной компетентности

Знать и понимать:

- Цель и задачи работы объединения, принципы его деятельности.

Владеть:

- Навыками участия в общем собрании, правом инициативы, собственным пониманием работы объединения.

Способны:

- Успешно самореализовываться в тренировочном процессе и во внутриколлективной творческой деятельности.
- Принимать участие в мероприятиях городского уровня.

В конце второго года обучения

В области предметной и практической компетентностей

Знать и понимать:

- принципы создания и совершенствования техники саберфайтинга, развития холодного оружия и фехтования.

Владеть:

- базовой техникой саберфайтинга.

Способны:

- создавать постановочные поединки, состоящие из разнообразных технических действий, акробатических элементов и приемов театрального рукопашного боя; обучать элементам саберфайтинга желающих детей и подростков.

В области оздоровительно-реабилитационной компетентности

Знать и понимать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхания, кровообращения и энергообмена), с физической подготовленностью человека.

Уметь (владеть способами деятельности):

- определить величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения.

Способны:

- проводить групповые занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья (подбор упражнений и их последовательность, дозировка нагрузки и т.д.).

В области двигательной компетентности (с учетом особенностей физического развития и медицинских показаний)

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять специальные упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств фехтовальщика.

Способны:

- совершенствовать технико-тактические приемы саберфайтинга в работе над постановочными поединками.

В области компетентности в сфере самоконтроля и физического развития

Знать и понимать:

- индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития основных физических качеств.

Уметь (владеть способами деятельности):

- подбирать индивидуальные средства и методы для физического развития других обучающихся, контролировать их состояние в ходе занятий физическими упражнениями.

Способны:

- проводить занятия по закреплению и совершенствованию техники движений, выравниванию отстающих в своем развитии физических качеств.

В области коммуникативной компетентности

Знать и понимать:

- особенности межгруппового общения и общения в коллективе.

Владеют:

- навыками эффективной коммуникации в различных группах (сверстников, смешанных).

Способны:

- высказывать свою позицию и при необходимости отстаивать ее.

В области социальной компетентности

Знать и понимать:

- тенденции и перспективы развития объединения, принципы взаимодействия с другими объединениями, спортивными и общественными организациями.

Владеют:

- навыками по участию в самоуправлении, лидерскими качествами, необходимыми для руководства малой группой.

Способны:

- публично представлять объединение в других фехтовальных клубах, принимать участие в турнирах, соревнованиях, конкурсах, социальных мероприятиях.

В конце третьего года обучения

В области предметной и практической компетентностей

Знать и понимать:

- методику обучения саберфайтингу, основы спортивной педагогики и психологии.

Владеют:

- продвинутыми навыками по саберфайтингу.
- начальными навыками тренера по артистическому фехтованию

Способны:

- создавать постановочные поединки высокого уровня.
- защитить себя и окружающих в случае опасности.
- обучать саберфайтингу желающих детей и подростков.

В области оздоровительно-реабилитационной компетентности

Знать и понимать:

- факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от

вредных привычек и т.п.) на предупреждение развития хронических заболеваний и старение организма.

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы упражнений для предупреждения утомления при умственной или физической деятельности.
- выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности.

Способны:

- применять знания и навыки при организации безопасных занятий другими видами спорта.

В области двигательной компетентности (с учетом особенностей физического развития и медицинских показаний)

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие специальных физических качеств, определяющих результативность достижений в артистическом фехтовании.
- выполнять упражнения и технические приемы различных видов фехтования.
- выполнять тестовые задания по физической подготовке.

Способны:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, в соревновательной деятельности по артистическому фехтованию.

В области компетентности в сфере самоконтроля и физического развития

Знать и понимать:

- особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
- особенности организации различных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование.

Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).

Способны:

- использовать полученные навыки в организации и планировании содержания занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

В области коммуникативной компетентности

Знать и понимать:

- особенности межличностного, группового и межгруппового общения.

Владеют:

- способами создания коммуникативной среды.

Способны:

- успешно взаимодействовать с обучающимися любого возраста и зрителями.

В области социальной компетентности

Знать и понимать:

- права и обязанности помощника педагога, его статусную позицию.

Владеют:

- навыками помощника тренера по артистическому фехтованию.

Способны:

- взять на себя ответственность за объединение и проведение отдельных мероприятий.

Оценка уровня развития компетентностей обучающихся

Компетентность	Этапы диагностики	Методы диагностики	Уровни
Предметная	Промежуточный, итоговый.	Включенное наблюдение, аттестация, педагогические ситуации (профильные образовательные мероприятия, конкурсы).	Мастер, рыцарь, джедай, падаван, ученик.
Практическая	Промежуточный, итоговый.	Включенное наблюдение, аттестация, педагогические ситуации (конкурсы, соревнования, выступления).	Мастер, рыцарь, джедай, падаван, ученик.
Коммуникативная	Входящий, промежуточный, итоговый.	Включенное наблюдение, педагогические ситуации.	Высокий, средний, низкий.
Социальная	Входящий, промежуточный, итоговый.	Включенное наблюдение, педагогические ситуации.	Высокий, средний, низкий.
Оздоровительно-физкультурные	Входящий, промежуточный, итоговый.	Включенное наблюдение, педагогические ситуации, двигательные тесты.	Высокий, средний, низкий.

Итоговыми показателями успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы являются результативные выступления обучающихся (с занятием призовых мест) на следующих ключевых мероприятиях:

1. Ежегодный Межрегиональный конвент по арт-фехтованию «Саберфайтинг» «Лайткон» (г. Новосибирск).
2. Ежегодный Межрегиональный конвент «КрасКон» (г. Красноярск).
3. Ежегодная Международная конференция «Наука и образование» (Томск, ТГПУ).
4. Выступления на площадках г. Томска.

Оценка качества предметной подготовки

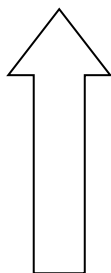
Оценка качества освоения практического курса программы осуществляется как в течение всего срока обучения, так и при прохождении особых «точек роста» (прохождении аттестационных мероприятий, испытаний, выполнении проектов).

Занятия и аттестационные мероприятия по саберфайтингу необходимо проводить в специально приспособленных помещениях, спортивных залах общеобразовательных школ.

В соответствии с результатами прохождения аттестационных мероприятий и испытаний производится присвоение рангов. Ранг свидетельствует о выполнении установленных нормативов, а также определяет статусную позицию обучающегося в объединении.

Иерархия и условные обозначения рангов ДОО «Саберфайтинг»

- Мастер – «М».
- Рыцарь – «Р».
- Джедай – «Д».
- Падаван – «П».
- Ученик – «У».



Общая характеристика рангов

Мастер

Мастерами становятся рыцари, обладающие высоким уровнем технической подготовленности, организаторскими и лидерскими качествами, внесшие значительный вклад в развитие саберфайтинга в своем городе и в других городах России, активно участвующие в деятельности собственного образовательного объединения. Также почетное звание мастера может быть присвоено лицам, которые внесли существенный вклад в развитие саберфайтинга и объединения, независимо от их навыков в саберфайтинге.

Рыцарь

Рыцари – это полностью подготовленные и завершившие обучение джедаи, выполнившие нормативы по технической и общефизической подготовке. Для получения ранга рыцаря воспитанник должен подготовить не менее трех постановочных поединков и представить их на мероприятиях различного уровня. Рыцарь умеет обучать других воспитанников технике саберфайтинга.

Джедай

Падаваны, успешно прошедшие испытания по технике саберфайтинга, сдавшие тест по теоретическому курсу, уровень общефизической подготовки которых соответствует установленным требованиям, получают ранг джедая. Всем, прошедшим аттестацию на ранг джедая, выдается сертификат установленного образца. Получение ранга «джедай» является обязательным в течение первых двух лет обучения. Джедай способен создавать и представлять зрителям постановочный поединок. Он имеет право быть избранным в Правление Федерации саберфайтинга.

Падаван

Падаванами становятся ученики, регулярно посещающие тренировки на протяжении полугода и более, изучившие и умеющие использовать основы техники саберфайтинга, навыки и уровень общефизической подготовки которых соответствуют установленным требованиям.

Ученик

Ранг ученика получают обучающиеся, регулярно посещающие тренировки в течение не менее чем трех месяцев, изучившие основы саберфайтинга в соответствии с установленными требованиями. Ученик должен самостоятельно изготовить пригодный к использованию сабер (от англ. saber – меч, сабля; здесь – модель светового меча).

Оценка качества предметной подготовки включает в себя выявление уровня технической, акробатической и общефизической подготовленности обучающихся в ходе аттестационных мероприятий и испытаний. Педагог вносит все предметные и творческие достижения обучающихся в карту мониторинга индивидуального развития (см. Приложение Г).

Критерии уровня обученности:

- Рыцарь (владеет в совершенстве).
- Джедай (владеет).
- Падаван (слабо владеет).
- Ученик (имеет представление).

Основными способами оценки качества предметной подготовки являются:

- Постановочный поединок.
- Промежуточная аттестация один раз в полугодие.
- Испытания по выбору на получение рангов «ученик» и «падаван» в течение первого года обучения, на получения ранга «рыцарь» - в течение всего срока обучения.
- Промежуточная аттестация на получение ранга «джедай» в конце второго года обучения.
- Итоговая аттестация (методом экспертной оценки) на присвоение квалификации «Помощник тренера по артистическому фехтованию» в конце третьего года обучения.

Объекты диагностики уровня технической подготовки во время аттестационных мероприятий и испытаний

Технические навыки:

1. Положение рук, стойка, перемещения

Практические навыки:

2. Владение оружием
3. Умение работать ритмично
4. Переход в атаку и ответные атаки
5. Работа в группе
6. Постановочный поединок.

Результаты диагностики вносятся в диагностическую карту (*Приложение В*).

Характеристика технической подготовленности саберфайтеров различного ранга

1. Положение рук, стойка, перемещения

Рыцарь – положение рук при нанесении ударов и постановке защит правильное, движения естественные и свободные, при выполнении удара с шагом вперед автоматически начинает с его движения рук, взятие защиты автоматически начинает с шага назад.

Джедай – двигается правильно и ритмично, но положение рук и ног требует незначительной корректировки, присутствует незначительное напряжение при демонстрации технических элементов.

Падаван – согласование ударов с движением недостаточное, положение рук при выполнении части ударов и защит неправильное, излишнее напряжение при демонстрации технических элементов.

Ученик – владеет техникой нанесения ударов, но не соблюдает стойку, чрезмерно напрягается при демонстрации технических элементов.

2. Владение оружием

Рыцарь – постановка рук и движения естественные, переключение от атаки к защите и наоборот - свободное и своевременное, в процессе боевого взаимодействия выполняется автоматически и не требует дополнительного контроля.

Джедай – успешно атакует и защищается, но только в длинных сериях ударов.

Падаван – правильно наносит удары и берет защиты, но недостаточно согласовывает переходы между отдельными действиями, присутствует излишнее напряжение при выполнении технических элементов во время боя.

Ученик – часть ударов выполняет без правильного замаха или по неправильной траектории, берет слишком широкие или слишком узкие защиты, из-за чрезмерного напряжения не в состоянии правильно выполнять технические элементы во время боя.

3. Умение работать ритмично

Рыцарь – интервалы между ударами равные, движения ритмичные, свободно варьирует скорость в зависимости от боевой ситуации, переход в атаку четкий и своевременный.

Джедай – интервалы между ударами равные, но только в длинных сериях ударов, скорость ударов произвольно увеличивается после перехода к ответной атаке.

Падаван – интервалы между ударами разной длины, отдельные удары делаются с ускорением или замедлением, переход в атаку запаздывает или не осуществляется.

Ученик – интервалы между ударами разной длины, осуществляются попытки перехвата инициативы, но из-за несоблюдения темпа не успевает перейти к ответной атаке.

4. Переход в атаку и ответные атаки

Рыцарь – переход к атаке своевременный, переход к защите своевременный.

Джедай – переход к атаке своевременный, переход к защите запаздывает.

Падаван – переход к атаке запаздывает, переход к защите запаздывает.

Ученик – переход к атаке запаздывает, переход к защите не осуществляется.

5. Работа в группе

Рыцарь – успешно атакует и переходит к атаке после взятия защиты, успешно защищается.

Джедай – успешно атакует и переходит к атаке после взятия защиты, но пропускает часть ударов в защите.

Падаван – успешно атакует, переход к атаке после взятия защиты запаздывает, пропускает часть ударов в защите.

Ученик – атакует с задержкой, переход к атаке после взятия защиты запаздывает, пропускает значительную часть ударов в защите.

6. Постановочный поединок

Рыцарь – разработал и продемонстрировал постановочный поединок, имеющий четкую и логичную композиционную структуру, со значительным количеством сложных и зрелищных элементов боя, с включением акробатических элементов и приемов театрального рукопашного боя.

Джедай – разработал и продемонстрировал постановочный поединок с некоторым количеством сложных элементов боя, с включением акробатических элементов и приемов театрального рукопашного боя.

Падаван – разработал и продемонстрировал постановочный поединок с несложными элементами боя, с включением простых акробатических элементов.

Ученик – разработал и продемонстрировал постановочный поединок, не имеющий четко выстроенной хореографической структуры, состоящий исключительно из технически несложных элементов, без акробатических элементов и приемов театрального рукопашного боя.

Промежуточная аттестация (Один раз в полугодие)

Цель: определить уровень технической, акробатической и общефизической подготовленности обучающихся.

Задачи:

- ✓ обнаружить индивидуальные недочеты и наметить пути для их устранения;
- ✓ разработать индивидуальный план личностного роста;
- ✓ предложить дату прохождения аттестации для получения ранга.

Оценка уровня технической подготовленности осуществляется педагогом в ходе демонстрации обучающимися технических приемов.

Выявление уровня акробатической подготовленности производится в процессе выполнения простейших акробатических элементов.

Оценка уровня развития координационных и физических качеств обучающихся осуществляется при помощи различных двигательных тестов.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке и в одно и то же время.
2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на проведение двигательных тестов, демонстрацию технических приемов, выполнение акробатических элементов.
3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от уровня их физической подготовленности, и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

Примечание. В случае проведения аттестации на определенный ранг требования к контрольным испытаниям и структура проведения занятия сохраняются в полном объеме.

Рекомендуемая структура проведения промежуточной аттестации

1. Беговая разминка

Предпочтительными упражнениями являются следующие: разминочный бег (обычный, правым и левым боком, спиной вперед), бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра, бег скрестным шагом, бег с ускорением и т.д.

2. Гимнастическая разминка

Рекомендуемые упражнения: различные разогревающие упражнения, махи и рывки руками, вращения, наклоны и повороты корпусом, упражнения на растяжку (динамические и статические) и др.

2. Акробатическая подготовка

- 2.1. Страховка и само страховка.
- 2.2. Кувырки вперед и назад через плечо (без оружия).
- 2.3. Уклонения от диагональных ударов, вертикального удара, горизонтальных ударов, уход прыжком от удара по ногам.

3. Техническая подготовка (Приложение А).

- 3.1. Выполнение технических приемов (диагональные, горизонтальные удары, вертикальный удар в голову, защиты от этих ударов, включая защиты клинком вниз) в статичном положении.
- 3.2. Выполнение технических приемов в движении, сохраняя дистанцию, с использованием всех изученных способов перемещений.

3.3. Боевая практика.

4. *Общая физическая подготовка (Приложение Б).*

Предпочтительными упражнениями для проведения двигательных тестов являются следующие: бег на различные дистанции, шестиминутный бег, прыжок в длину с места и разбега, наклоны вперед (стоя на скамейке и сидя на полу), поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д.

5. *Рефлексия и оглашение результатов*

В ходе рефлексии педагог совместно с обучающимися анализирует достигнутый уровень развития практических навыков (с заполнением диагностической карты *Приложения В*), степень общефизической и акробатической подготовленности, а также оглашает лучшие результаты. Если во время промежуточной аттестации воспитанник выполняет нормативы какого-либо ранга по технической или общефизической подготовке, педагогу следует предложить такому ребенку уделить внимание совершенствованию недостаточно развитых качеств, наметить с ним дату аттестации на желаемый ранг.

Итоговая аттестация (в конце третьего года обучения)

Проводится смешанной комиссией, включающей специалистов по педагогике, фехтованию, медицине. Оценивается уровень педагогической и фехтовальной культуры обучающихся, их способности к преподаванию фехтования, умения провести тренировочное занятие и дать индивидуальный урок выбранному воспитаннику младшего возраста. В случае положительного заключения обучающемуся присваивается квалификация «Помощник тренера по артистическому фехтованию».

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

1. помещение для проведения физкультурно-спортивных занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам.
2. учебный кабинет для проведения теоретических занятий.
3. специально оборудованное помещение для хранения инвентаря.
4. спортивный инвентарь: мечи, скакалки, баскетбольные и футбольные мячи, маты и др.

2. Методическое обеспечение

1. Научная, методическая и энциклопедическая литература по фехтованию, специальная литература по данному курсу.

3. Технические средства обучения

1. Компьютер или иная видеотехника с возможностью покадрового просмотра видеозаписей.
2. Видеокамера или цифровой фотоаппарат с возможностью видеосъемки.

4. Дидактический материал

1. Текстовые записи-конспекты фехтовальных поединков.
2. Билеты для контрольных тестов по учебно-образовательным курсам программы.
3. Иллюстративный материал по истории фехтования.
4. Ресурсы тематических Интернет-сайтов.
5. Кинопродукция.

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Лобанов В.В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: ТГПУ, 2010. 58 с.
2. Тышлер Д., Мовшович А. Искусство сценического фехтования. М.: СпортАкадемПресс, 2004. 272 с.
3. Кох И.Э. Сценическое фехтование. СПб., 1948. 440 с.
4. Материалы рабочей группы «Саберфайтинг в Томске». URL: <http://vk.com/tomsksf>.

Список литературы

1. Аркадьев В.А., Любецкая Т.Л. Диалог о поединке. - М.: Молодая гвардия, 1986. - 222 с.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 182 с.
3. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах: Учебное пособие для занятий с начинающими. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 163 с.
4. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование: Индивидуальный урок. - М.: Советская Россия, 1962. - 183 с.
5. Бойченко С.Д. О классификации техники в фехтовании / Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 9. С.18-19.
6. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 2003. № 10. - С. 8-14.
7. Веленский А. Искусство фехтования. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. 160 с.
8. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. М., 2000.
9. Зимняя И.А. Ключевые компетенции - новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. - 2003. - № 5. - С. 22-27.
10. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: Издательство РГАФК, 1996. - 131 с.
11. Кастл Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком. - М.: ЗАО «Центрполиграф», 2007. - 331 с.
12. Келлер В.С., Линец М.М., Турецкий Б.В. Диагностика специальной подготовленности фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №3. С. 49-51.
13. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 182 с.
14. Керсновский А.А. История русской армии в 4-х томах. - М.: Голос, 1992.
15. Компетентностный подход в педагогическом образовании / под ред. В.А. Козырева, Н.Ф. Радионовой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. 392 с.
16. Королева А.П. История фехтования. Фехтование в древнем мире и в средние века. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 21 с.
17. Краевский В.В. О культурологическом и компетентностном подходах к формированию содержания образования / Доклады 4-й Всероссийской дистанционной августовской педагогической конференции «Обновление российской школы» (26 августа - 10 сентября 2005 г.). - М, 2005. - С. 17-23.
18. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. - 2004.- №5. - С. 3-12.
19. Лобанов В.В. История развития фехтовального оборудования в XX веке // XII Всероссийская конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование»: Материалы конференции. - Томск: Издательство ТГПУ, 2008.
20. Лобанов В.В. История фехтовального приветствия и его педагогическая значимость // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27-28 марта 2008 г.). - Томск: Издательство ТГПУ, 2008.
21. Лобанов В.В. Н.Г. Путинцев и его роль в развитии спортивного фехтования в учреждениях дополнительного образования г. Томска в 1987-2007 гг. // Образование в Сибири: Актуальные проблемы истории и современности // Материалы V международной научной конференции. - Томск: Издательство ТГПУ, 2008.
22. Методические указания по обеспечению безопасности спортсменов при проведении учебно-тренировочных занятий по фехтованию / Теория и практика физической культуры. - 1961. - № 7. С. 530.
23. Мишенев С.В. История европейского фехтования. - Ростов/Д.: Феникс, 2004. - 208 с.
24. Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д., Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. - М., 2002. - 254 с.

25. Моисеев А.Д. Специальные умения тренера по фехтованию на шпагах и их совершенствование в системе повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту: Автореферат диссертации ...кандидата педагогических наук. – М., 1993. – 22 с.
26. Мусаси Миамото. Книга пяти колец. - М., 1986.
27. Новикова Л.И. Школа и среда. - М.: Знание, 1985.
28. Обязательный минимум содержания основных образовательных программ / Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего развития (под редакцией академиков РАО Э.Д. Днепров и В.Д. Шадрикова) // Письмо Минобразования России №13-51-98/14 от 12.08.2002 г.
29. Очерки по теории и методике фехтования: Учебное пособие для студентов и слушателей факультета повышения квалификации. Под редакцией Д. А. Тышлера. - М., 1996. - 104 с.
30. Пономарев А.Н. Фехтование: От новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
31. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
32. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. - М.: Советский спорт, 1993. – 398 с.
33. Селиванова Н.Л. Современные представления о воспитательном пространстве // Педагогика. – 2000. – № 6. – С. 35–40.
34. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: Высшая школа, 1976. – 143 с.
35. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах. Соревновательная деятельность и метод технико-тактического совершенствования. – Минск: Высшая школа, 1985. – 16 с.
36. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией Д.А. Тышлера. М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 389 с.
37. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 294 с.
38. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов. – М. Академический Проект, 2007. – 432 с.
39. Тышлер Г.Д., Тышлер Д.А. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: Физкультурное образование и наука, 1995. – 170 с.
40. Тышлер Д.А. Вашу саблю, маэстро! Сюжеты спортивной педагогики. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.
41. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты / [Литературная запись Т. А. Лыковой]. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 232 с.
42. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. М.: Академический Проект, 2007. - 224 с.
43. Учурова С.А. Социальная компетентность: определение сущности и поиск путей развития // Известия УрО РАО. Образование и наука. – Приложение № 2 (6). – 2007. – С. 105-112.
44. Хаттон А. Холодное оружие Европы. Приемы великих мастеров фехтования. - М.: Издательство «Центрполиграф», 2007. – 224 с.
45. Фехтование. / Сост. серии – Штейнбах В.Л./ - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 152 с.
46. Фехтование: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 231 с.
47. Хозиков Ю.Т. Фехтование на шпагах. М., 1955.
48. Шишов, С.Е. Понятие компетентности в контексте качества образования // Стандарты и мониторинг в образовании. 1999. № 2. С. 30–34.
49. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003. - 176 с.

Материалы, рекомендуемые обучающимся

Ресурсы Интернет:

1. <http://www.saberfighting.info> – Межрегиональная федерация саберфайтинга.
2. <http://www.saberfighting.ru> - Школа Саберфайтинга (г.Москва).
3. <http://www.theforce.ru/> - крупнейший мультимедиа-портал по «Звездным Войнам».
4. <http://www.rafencing.ru/> - Федерация артистического фехтования (ФАФ).
5. <http://www.rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России (ФФР).
6. <http://www.epee.ru/> - Студия артистического фехтования «Эспада» (г.Москва).
7. <http://www.flitefencing.ru/> - Школа фехтовальных искусств Сергея Мишенева (г. Санкт-Петербург).

Кинопродукция:

Кинопродукция производства компаний «XX century FOX», «Lucas Film»

1. «Star Wars: A New Hope» («Звездные войны: Новая Надежда»);
2. «The Empire Strikes Back» («Империя наносит ответный удар»);
3. «The Return of the Jedi» («Возвращение Джедая»);
4. «The Phantom Menace» («Скрытая Угроза»);
5. «The Attack of the Clones» («Атака Клонов»);
6. «The Revenge of the Sith» («Месть Ситхов»).

Нормативы по технической подготовке

Разработанные нормативы включают перечень технических действий, требования к прохождению боевой практики (количество поединков, в которых необходимо принять участие для присвоения ранга), критерии оценки уровня технической подготовленности.

I. Перечень технических действий

Каждое техническое действие выполняется 5-10 раз, в зависимости от возраста обучающегося.

1.1. Отдельные удары и пары ударов

Выполняются саберфайтерами ранга «ученик» и выше. После нанесения отдельных ударов либо пар ударов осуществлять закрытие в боевую стойку.

Ученик: все действия, кроме 3, 4, Б, Г, Д.

Падаван: все действия, кроме Г, Д.

Джедай, Рыцарь: все действия.

<i>Отдельные удары</i>	<i>Пары ударов</i>
1. Верхний диагональный удар справа 2. Верхний диагональный удар слева 3. Нижний диагональный удар справа 4. Нижний диагональный удар слева 5. Горизонтальный удар справа 6. Горизонтальный удар слева 7. Вертикальный удар	А. Верхние диагональные удары Б. Нижние диагональные удары В. Горизонтальные удары Г. Верхние плоскостные удары Д. Нижние плоскостные удары

1.2. Комбинации ударов

После каждой серии ударов осуществлять закрытие в боевую стойку.

<i>Нормативы для присвоения рангов</i>	<i>Удары:</i>
Ученик: Все возможные комбинации, кроме пунктов 3, 4, 8, 9. Поочередно выполняется последовательность из трех ударов Падаван: Все возможные комбинации, кроме пунктов 8, 9. Поочередно выполняется последовательность из четырех ударов. Джедай: Все комбинации. Поочередно выполняется последовательность из пяти ударов. Рыцарь: Все комбинации. Поочередно выполняется последовательность из пяти ударов на скорости не менее двух ударов в секунду.	1. Верхний диагональный удар справа 2. Верхний диагональный удар слева 3. Нижний диагональный удар справа 4. Нижний диагональный удар слева 5. Горизонтальный удар справа 6. Горизонтальный удар слева 7. Вертикальный удар 8. Верхние плоскостные удары 9. Нижние плоскостные удары

1.3. Комбинации защит

После каждой серии защит осуществлять закрытие в боевую стойку.

<i>Нормативы для присвоения рангов</i>	<i>Защиты от:</i>
Ученик: Все возможные комбинации, кроме пунктов 3 и 4. Поочередно выполняется последовательность из 2-х защит (1-2, 1-5, 1-6, 1-7; 2-1, 2-5, 2-6, 2-7 и т.д.). Падаван: Все возможные комбинации, кроме пунктов 3 и 4.	1. Верхнего диагонального удара справа 2. Верхнего диагонального удара слева 3. Верхнего диагонального удара справа (клинком вниз) 4. Верхнего диагонального удара слева (клинком вниз)

<i>Нормативы для присвоения рангов</i>	<i>Защиты от:</i>
Поочередно выполняется последовательность из 3-х защит (1-2-5, 1-2-6, 1-2-7, 1-5-6, 1-5-7, 1-5-2, 1-6-7 и т.д.). Джедай: Все возможные комбинации. Поочередно выполняется последовательность из 4-х защит. Рыцарь: Все возможные комбинации. Поочередно выполняется последовательность из 4-х защит на скорости не менее 2-х действий в секунду.	5. Нижнего диагонального удара справа 6. Нижнего диагонального удара слева 7. Вертикального удара

1.4. Ответные атаки (с партнером)

<i>После взятия защиты от</i>	<i>Нанести удар</i>
1. верхнего диагонального удара справа 2. верхнего диагонального удара справа 3. нижнего диагонального удара справа 4. нижнего диагонального удара слева 5. клинком вниз от горизонтального удара справа 6. клинком вниз от горизонтального удара слева 7. от вертикального удара	верхний диагональный справа верхний диагональный слева нижний диагональный справа нижний диагональный слева горизонтальный справа горизонтальный слева вертикальный

II. Боевая практика

Темп – не более трех ударов в секунду (в зависимости от возраста обучающихся)

Ранг	Количество поединков	Продолжительность (мин.)
<i>Ученик</i>	1	1
<i>Падаван</i>	2	2
<i>Джедай</i>	2	3
<i>Рыцарь</i>	5	3

III. Критерии оценки техники владения оружием и навыков передвижения

Ученик умеет:

- ✓ технически правильно выполнять отдельные удары и пары ударов (по воздуху) в равномерном движении вперед;
- ✓ брать несколько защит в равномерном движении назад.

Падаван умеет:

- ✓ технически правильно наносить (тренеру или незащищаемому партнеру) отдельные удары, пары и серии ударов в равномерном движении вперед;
- ✓ брать несколько защит в движении назад.

Джедай умеет:

- ✓ технически правильно наносить тренеру или партнеру отдельные удары, пары и серии ударов, удары с разворота в движении вперед;
- ✓ сохранять оптимальную дистанцию;
- ✓ вовремя переключаться на защиту;
- ✓ реагируя на давление, использовать его для перехода в атаку.

Рыцарь умеет:

- ✓ умеет технически правильно наносить тренеру или партнеру отдельные удары, пары и серии ударов, удары с разворота в движении;
- ✓ сохранять оптимальную дистанцию;
- ✓ вовремя переключаться на защиту;
- ✓ реагируя на давление, использовать его для перехода в атаку;
- ✓ вести длительный бой на скорости не менее двух ударов в секунду.

Нормативы по общей физической подготовке
(соответствие рангов уровню подготовленности по возрастам: «Р» - рыцарь, «Д» - джедай, «П» - падаван)

Нормативы			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
			Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5						
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0						
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5	8,3	9,2	10,0						
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5						
3	Бег 100 м (сек.)	м													17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д													17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
4	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	5,50	6,10	6,30																		
		д	6,00	6,20	6,40																		
5	Бег 2000 м (мин, сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00												
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
6	Бег 3000 м (мин, сек.)	м										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		д																					
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
		д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
8	Челночный бег 3х20 м (сек.)	м													14,5	15,0	16,0						
		д													15,0	15,5	17,0						
9	Челночный бег 5х20 м (сек.)	м																20,2	21,3	25,0			
		д																21,5	22,5	26,0			
10	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м																			27,0	28,0	30,0
11	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175	210	200	190	220	210	200	240	225	210
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165	190	180	170	200	190	180	210	200	190
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
		д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,90	4,10	4,30	4,00	4,20	4,40

Нормативы			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
			Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.	Р.	Д.	П.
13	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105	120	115	110	125	120	115	130	125	120
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110
14	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
15	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	16	14	12
16	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33	40	37	35	42	40	37	45	42	40
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38	45	42	40	47	45	42	50	47	45
17	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
18	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
19	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
20	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10

Примечания:

1. Нормативы разработаны на основе требований комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений.
2. Сдачу контрольных нормативов целесообразно проводить в течение нескольких занятий по отдельным блокам (в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость и т.д.).
3. Для саберфайтеров ранга «ученик» минимальные требования к уровню физической подготовленности не устанавливаются.

**Диагностическая карта
уровня технической подготовленности**

№	Ф.И. обучающихся	Возраст	Параметры (виды деятельности)					6. Постановочный поединок	Итого (общая оценка)
			Контрольные упражнения						
			1	2	3	4	5		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
Качественный уровень обученности по отдельному параметру									
Сроки проведения									

Мониторинг индивидуального развития обучающегося

Ф.И. _____

Дата рождения _____

1. Выполнение нормативов общефизической подготовки

Ранг	Входящая диагностика	Ученик	Падаван	Джедай	Рыцарь
Дата	Внести показатели при вступлении в объединение, указать дату				

2. Выполнение нормативов технической и теоретической подготовки, присвоение рангов

Ранг	Ученик	Падаван	Джедай	Рыцарь	Мастер
Дата					

3. Участие в деятельности объединения

Год обучения	Положение в коллективе (авторитет, роль, статусная позиция и др.)	Характеристика и педагогическая оценка уровня сформированности нравственных качеств, развитости активной гражданской позиции, толерантности
Первый		
Второй		
Третий		

4. Участие в социально значимых мероприятиях, фестивалях, конкурсах, соревнованиях

Год обучения	Мероприятие (дата, место, кто проводил)	Характер деятельности и показанный результат
Первый		
Второй		
Третий		

5. Уровень развития компетентностей

Дата	Компетентность	Уровень развития	Способы диагностики

Структура организации учебного занятия по артистическому фехтованию

Общая продолжительность занятия – **2 часа.**

1. Организационный момент (3 минуты)

Общее построение, определение целей и задач.

2. Разминка (15 минут)

- ✓ *Беговая* (обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег с приставным шагом; бег с вращением корпуса; прыжки с подтягиванием ног к груди и т.д.).
- ✓ *Гимнастическая* (наклоны, вращения, махи, растяжка и т.д.).

3. Изучение, повторение и закрепление техники передвижения (15 минут).

- ✓ Групповые упражнения.
- ✓ Упражнения в парах.
- ✓ Индивидуальная работа (самостоятельно и с педагогом).

4. Изучение, повторение и закрепление техники вращения оружием (5-10 минут)

5. Изучение, повторение и закрепление техники владения оружием (30 минут)

6. Создание постановочных поединков (30 минут)

- ✓ Изучение отдельных элементов хореографии, акробатики, приемов театрального рукопашного боя.
- ✓ Анализ и воспроизведение фрагментов поединков, продемонстрированных старшими воспитанниками или педагогом, видеозаписей показательных выступлений, фрагментов кинофильмов.

7. Общая и специальная физическая подготовка (15 минут)

- ✓ Общефизические упражнения для развития силы, выносливости, быстроты (упражнения на развитие различных групп мышц – отжимания, выпрыгивания, подъемы корпуса и т.д.).
- ✓ Специальные фехтовальные упражнения (приседания, переступания, прыжки в боевой стойке, выпады, упражнения на развитие способности к переключению).

8. Подведение итогов, рефлексия (5 минут)

- ✓ Оценка и самооценка деятельности
- ✓ Определение перспектив дальнейшего развития

**Примерные вопросы
контрольного тестирования по теоретическому курсу
«Исторические корни саберфайтинга: вселенная «Звездных войн»**

Вариант 1

- 1) Средний рост Джав – метр или полметра? (метр)
- 2) Кого Эвоки посчитали богом в «Возвращении Джедая»? (С-ЗРО)
- 3) Планета Кашиик находится во Внешнем или в Среднем Кольце Галактики? (в Среднем)
- 4) Какая планета имеет нулевые координаты почти во всех галактических картах? (Корускант)
- 5) От кого Оби-Ван спас Люка в «Новой Надежде»? (от Тускенских Рейдеров)
- 6) Название родной планеты Адмирала Акбара. (Мон Каламари)
- 7) Какой талант был у Бастилы Шан? (Боевая Медитация)
- 8) Название транспортного средства Бэйла Органы? («Гантив IV»)
- 9) Ведж Антиллес летает на X-wing'е или Y-wing'е? (на X-wing'е)
- 10) Кто занимал пост личного помощника Акбара во время вторжения Южань-Вонгов? (Винтер)
- 11) После какого события генерал Гарм Бел Иблис подал в отставку? (после поражения Трауна)
- 12) В какой период Йода стал носить звание генерала? (в период Клонических Войн)
- 13) Кто заменил Йэддл в Совете Джедаев? (Шаак Ти)
- 14) Имя напарницы Кайла Катарна. (Джэн Орс)
- 15) Племянник капитана Панаки. (Капитан Тайфо)
- 16) В какой Академии учился Корран Хорн? (КорБез)
- 17) Имя и фамилия владельца корабля «Госпожа удача»? (Лэндо Калриссиан)
- 18) Альянс Повстанцев был создан Падме Амидалой, Бейлом Органой и? (Мон Мотмой)
- 19) Полное имя жены Энакина. (Падме Амидала Наберрие)
- 20) Какой наемник деактивировал и стёр память дроиду-убийце 4-ЛОМ'у? (Боба Фетт)
- 21) Кто таскал на спине дроида С-ЗРО в фильме «Империя наносит ответный удар»? (Чубакка)
- 22) Компания, создавшая дроида-убийцу НК-47. (Корпорация Черка)
- 23) Протокольный дROID-инструктор базы «Эхо». (К-ЗРО)
- 24) Тип дроидов моделей R2. (Астромеханические дроиды)
- 25) Транспортное средство Оби-Вана Кеноби в период Клонических Войн. (Джедайский истребитель)
- 26) Что случилось с дроидом R5-D4 во время его покупки Оуэном Ларсом? (Взрыв мотиватора)
- 27) Родной мир ТЗ-М4, уничтоженный Дартом Малаком. (Тарис)
- 28) Какое прозвище получили дроидеки за их дисковую форму? («Колобки»)
- 29) Звездолёт Дарта Мола (Инфилтратор ситхов)
- 30) Где расположены фоторецепторы у супер боевых дроидов? (на левом плече)
- 31) Кто взорвал Станцию Управления Дроидами в фильме «Скрытая Угроза»? (Анакин)
- 32) Сколько АТ-АТ может перевозить Имперский звёздный разрушитель класса «Император»? (20)
- 33) Производитель TIE-fighter'ов. (Sienar Systems)
- 34) Какая Империя создала Звёздную Кузницу? (Империя Ракатан)
- 35) На каком корабле Вейдер мог снимать маску в гипербарической камере? (на «Палаче»)
- 36) Одежда Рыцарей-Джедай. (роба, плащ, сапоги)
- 37) Человек, положивший конец Культуре Марка Рагноса? (Джейден Корр)
- 38) Имя человека, похитившего чертежи «Звезды Смерти»? (Кайл Катарн)
- 39) Какой Джедай способствовал соединению головы и тел С-ЗРО на Геонозисе? (Кит Фисто)
- 40) Универсальный язык галактики. (Бейсик)

Вариант 2

- 1) Кто командовал Звездой Смерти в IV Эпизоде? Имя, фамилия, звание. (Гранд Мофф Уилхуфф Таркин)
- 2) Титул Леи Органы. (принцесса)
- 3) За кого вышла замуж Лея Органа? (за Хэна Соло)
- 4) Название корабля Хэна Соло. (Тысячелетний Сокол)
- 5) Полное и правильное название истребителя «ашка». («Додонна/Блиссекс РЗ-1 ашка»)
- 6) Название элемента питания светового меча. (диатумная энергетическая ячейка)
- 7) Изящное оружие для более цивилизованного времени. (световой меч)
- 8) Когда и где происходят события всех эпизодов? (давным-давно, в одной далекой-предалекой галактике)
- 9) Главный композитор «Звездных Войн». (Джон Уильямс)
- 10) Сколько серий в первом мультсериале «Клонические войны»? (20)
- 11) Изобретатель первой существующей конструкции сабера и основатель саберфайтинга в России. (Рифф)
- 12) Расовая принадлежность Дарта Мола. (забрак)
- 13) Цвет кожи магистра Йоды. (зеленый)
- 14) Если бы Мэйс Винду в I эпизоде включил меч, висевший у него на поясе, какого бы цвета был клинок? (синий)
- 15) Член Совета Джедай, которому было официально разрешено состоять в браке и иметь детей. (Ки-Ади-Мунди)
- 16) Джедай из I эпизода, знаток особого направления Силы «Living Force». (Куай-Гон Джинн)
- 17) Имя первого эвока, повстречавшегося принцессе Лее Органе. (Викет)
- 18) Какими формами саберфайтинга (согласно одной из классификаций) владели Оби-Ван, Анакин, Йода, Дуку, Винду на момент событий III эпизода? (Соресу, Дьем-Со, Атару, Макаши, Ваапад)
- 19) Если бы Мэйс Винду жил на Земле, то какую музыку он бы слушал? (рэп)
- 20) В каком возрасте умер Йода? (870 лет)
- 21) Клон – друг Оби-Вана Кеноби. (Коммандер Коди)
- 22) Планета, на которой Анакин убил лидеров сепаратистов. (Мустафар)
- 23) Длина ИЗР «Палач». (17.6 км)
- 24) Первая жертва Вейдера в IV эпизоде. (Капитан Антиллес)
- 25) Любимый форс-навык Вейдера. (удушение)
- 26) Глава Новой Академии Джедай. (Люк Скайуокер)
- 27) Расшифруйте аббревиатуру АТ-АТ. (All Terrain Armoured Transport)
- 28) Название группы детей, которых обучал Йода во время II эпизода. (Медвежий клан)
- 29) Звание Люка Скайуокера во время V эпизода. (Коммандер)
- 30) Командир Разбойной Эскадрильи. (Ведж Антиллес)
- 31) Назовите основные типы ИЗР. (Победа, Император, Палач)
- 32) Всемирно известный любитель демократии и республики. (Кос Палпатин)
- 33) Из чего сделано переговорное устройство Куай-Гона? (из бритвы)
- 34) Первый известный ситх – обладатель двухклинкового меча. (Экзар Кун)
- 35) Сколько представителей семейства Скайуокер показано в эпизодах? (3)
- 36) Из какого количества эпизодов состоит Оригинальная Трилогия? (3)
- 37) Место несостоявшейся казни Падме. (Геонозис)
- 38) «Баланс на гарде»... А что саберфайтерам заменяет гарду? (эмиттер)
- 39) Глава шифровальной службы НР, бывший сотрудник Тэлона Карде. (Гент)
- 40) Сколько солдат может перевозить ИЗР класса «Император»? (1200)

Терминология саберфайтинга

Основные определения:

Саберфайтинг – направление артистического фехтования, основанное на реконструкции искусства владения световым мечом вселенной фильмов «Звездные войны».

Сабер – модель светового меча, спортивное оружие для саберфайтинга. Состоит из клинка и рукояти.

Части клинка - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к рукояти) части.

Лезвие - рубящий край клинка холодного оружия. У сабера присутствует условно, т.к. любая сторона энергетического клинка обладает одинаковыми поражающими свойствами.

Обух - край клинка, противоположный лезвию.

Фехтовальный темп - продолжительность выполнения одного простого действия.

Перехват инициативы – действие, направленное на создание тактической предпосылки для перехода к ответной атаке.

Ответная атака - удар или укол, наносимый после перехвата инициативы.

Контратака - удар или укол, наносимый во время продолжающейся атаки противника с целью опередить его атакующее действие.

Техника:

Рубящий удар - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника. Основные удары: диагональные в правый/левый бок, в правую/левую ногу; горизонтальные в правый/левый бок; в голову.

Плоскостной удар - удар, наносимый условной плоскостью клинка (плашмя). Обычно используются парами. Слабее, но быстрее обычных, применяются в ближней дистанции.

Режущий удар – удар, наносящий условное повреждение скольжением по телу противника. В саберфайтинге используются только при нанесении ударов по телу.

Защита оружием - отражение клинка противника, совершающего нападение. Защиты используются чаще любого другого вида противодействия атаке, т.к. наиболее просты в исполнении и позволяют обезопасить себя от большинства типов атак. Основные защиты от ударов: в правый/левый бок, в правую/левую ногу, в голову.

Укол - определенной силы прикосновение острия клинка к телу противника.

Батман - удар оружием по клинку противника.

Клинч – соединение сильных частей клинков.

Хват - положение рук на рукояти оружия.

Уворот, уклонение, уход с траектории удара - различные способы избежать встречи с клинком противника без взятия защиты и, тем самым, приобрести возможность перехвата инициативы.

Обкатка - снятие давления с клинка и одновременный уход телом с линии атаки. Также перемещение в пространстве точки соприкосновения клинков во время клинча для получения тактического преимущества, в частности, для перехвата инициативы.

Бесконтактная обкатка - принцип движения, позволяющий осуществить изменение траектории удара или укола противника без прямого физического воздействия.

Раздвигание - набор двигательных действий, осуществляемых с целью «перегрузки» и торможения нервной системы противника.

Передвижение:

Стойка - положение ног и корпуса относительно линии атаки.

Линия атаки - воображаемая линия, соединяющая проекции на землю центров тяжести противников.

Дистанция - расстояние между противниками по линии атаки.

Линейное движение - перемещение противников по прямой линии.

Нелинейное движение - перемещение противников по произвольной траектории.