

АНО ДПО ЦМПП

«МАЯК-ПРОФИ»

дополнительная профессиональная программа

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФЕХТОВАНИЯ
(ДИСЦИПЛИНЫ «АРТ-ФЕХТОВАНИЕ»)**

Категория слушателей: тренер, тренер-преподаватель, инструктор

Объем часов: 72

Форма и организация обучения: очная, одновременно, непрерывно

МОСКВА 2021

Программа утверждена и рекомендована
Учебно-методическим советом
АНО ДПО ЦМПП «МАЯК-ПРОФИ»

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа рекомендована Экспертным советом
ОФСОО «Федерация арт-фехтования России»
и утверждена решением Президиума
ОФСОО «Федерация арт-фехтования России»
от 14-го декабря 2021г.

Составители:

Мовшович Алек Давыдович, профессор кафедры Теории и методики
фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Лихтаренко Виктория Михайловна, председатель коллегии судей ОФСОО
«Федерация арт-фехтования России»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Требования к уровню освоения содержания курса	5
Программа. Распределение часов по темам и видам работ	8
Программа. Краткое содержание разделов.	9
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы слушателей.....	25
Примерная тематика рефератов для слушателей	27
Содержание зачетных требований для слушателей	29
Информационное обеспечение программы	33

Введение

Цель настоящего курса состоит в переподготовке специалистов, а также тренеров по фехтованию с учетом специфики и отличий дисциплин «арт-фехтование» от фехтования спортивного, а так же передовых технологий тренировки начинающих и квалифицированных спортсменов арт-фехтовальщиков.

Задачи курса заключаются в следующем:

- изучение теоретических и методических основ обучения и тренировки арт-фехтовальщиков, совершенствование специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения;

- развитие творческого мышления слушателей, оценки эффективности ведения тренировочного процесса, умений выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов;

- творческое изучение отечественной и зарубежной научно-методической литературы по фехтованию и арт-фехтованию.

Место курса в профессиональной подготовке слушателя.

Место данной программы в системе повышения квалификации тренеров по арт-фехтованию обусловлено уникальностью и многогранностью дисциплин «арт-фехтование», их принципиальным отличием от фехтовального единоборства, и необходимостью направлять процесс обучения на развитие творческого мышления в профессионально-педагогической деятельности по преподаванию арт- фехтования.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физического воспитания, теория спорта, психология и психофизиология спортивной деятельности, биомеханика и метрология, реабилитация и восстановление, гимнастика и спортивные игры и др.

Соответствие учебной программы Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования.

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего физкультурного образования. Вместе с тем, содержание программы обеспечивает возможность освоения основ теории и методики арт-фехтования слушателям, имеющим высшее не профильное образование, а также среднее и среднее физкультурное образование.

Требования к уровню освоения содержания курса

Курс предусматривает изучение истории фехтования; овладение знаниями в области теории и методики обучения арт-фехтованию; овладение начальными навыками постановки соревновательных программ; освоение навыков контроля за эффективностью соревновательной деятельности; овладение навыками проведения прикладных научных исследований, создающих предпосылки для усовершенствования учебно-тренировочного процесса.

Содержание курса:

Курс включает в себя следующие **разделы:**

- теория и методика обучения арт-фехтованию;
- теория и методика тренировки арт-фехтовальщиков;
- управление подготовкой спортсменов с ориентацией на высшие достижения;
- основы построения соревновательных программ.

Особенности изучаемого учебного курса.

Особенность изучаемого курса состоит в соотнесении правил соревнований и технологии судейства в различных дисциплинах арт-

фехтования с подготовкой спортсменов разных возрастов и квалификации, и составлении их соревновательных программ.

Формы организации учебного процесса.

Программой курса предусмотрено чтение лекций, проведение практических и семинарских занятий, а также самостоятельная работа слушателей.

Взаимосвязь аудиторной и самостоятельной работы студентов при изучении курса.

В ходе изучения курса теории и методики арт-фехтования обучаемые слушают лекции, посещают практические и семинарские занятия. Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе, которая направлена на развитие умений:

- подбирать упражнения в соответствии с педагогическими задачами как начального этапа, так и этапа технического совершенствования;
- знать и использовать основные правила постановки соревновательных программ с учетом квалификации, возраста и стажа занятий занимающихся в различных дисциплинах арт-фехтования.

Требования к знаниям и умениям в соответствии с квалификационной характеристикой.

В результате изучения курса слушатель должен **знать**:

- основные понятия теории и методики арт-фехтования;
- методику обучения и совершенствования техники приемов арт-фехтования;
- периоды и этапы тренировки;
- принципы построения тренировки;
- формы организации занятий, формы и содержание специальных упражнений.

В результате изучения курса слушатель должен **уметь**:

- ставить педагогические задачи и подбирать средства и методы для их решения;
- проводить групповое занятие и индивидуальный урок;
- составлять соревновательные программы, удовлетворяющие требованиям правил соревнований и критериям судейства;
- пользоваться специальной научно-методической литературой и результатами научных исследований в области теории и методики фехтования и арт-фехтования.

В результате изучения курса слушатель должен **владеть**:

- педагогическими средствами и методами обучения арт-фехтовальщиков различного уровня и квалификации;
- навыками управления соревновательной деятельностью арт-фехтовальщиков;
- навыками текущего и перспективного планирования подготовки арт-фехтовальщиков к соревнованиям спортивного сезона;
- начальными навыками постановки соревновательных программ.

Объемы и сроки изучения.

Курс «Теория и методика арт-фехтования» общим объемом 72 часа – изучается в течение двух недель.

Виды контроля знаний слушателей и их отчетности.

Требования к освоению программы сводятся к текущей оценке знаний по теории и методике арт-фехтования в рамках пройденной тематики и завершаются подготовкой реферата по избранной теме теории и методики фехтования для дисциплин «арт-фехтование».

Программа. Распределение часов по темам и видам работ

Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия (час.)			Самосто- ятель- ная работа
		В том числе			
		лекции	Семи- нары	практ. занят.	
Раздел 1. Общие основы теории арт-фехтования	14				
1.1. Введение в специализацию. Обеспечение безопасности занятий арт-фехтованием	2	2			
1.2. Состав типовых приемов ведения боя	4	2	2		
1.3 История фехтования	6	2			4
1.4. Объективные условия соревновательной деятельности, психоспортограмма арт-фехтования	2	2			
Раздел 2. Техника и тактика фехтования	14				
2.1. Техника и тактика фехтования, их составляющие и взаимосвязь	2		2		
2.2. Основы техники фехтования на рапирах и саблях	4			4	
2.3. Тактические основы ведения боя	2	2			
2.4. Основы техники и тактики фехтования на оружии различных эпох. Световые мечи, бытовые имитаторы и иные разновидности оружия. Парное оружие	6		2	2	2
Раздел 3. Методика обучения	34				
3.1. Методика обучения приемам и действиям в арт-фехтовании, выявления и исправления ошибок	24			22	2
3.2. Специфические методы тренировки в арт-фехтовании и дополнительные составляющие подготовки	10		2	8	
Раздел 4. Основы постановки соревновательных программ в различных дисциплинах арт-фехтования	10				
4.1. Постановка соревновательных программ	10		4	2	4
	72				

Программа. Краткое содержание разделов.

1.1. Введение в специализацию. Обеспечение безопасности занятий арт-фехтованием

Лекция

Фехтование спортивное и артистическое – общее и отличия. Структура занятия при обучении арт-фехтованию.

Задачи подготовки тренеров по арт-фехтованию. Модель специалиста по профилю: «преподаватель-тренер по арт-фехтованию»; объемы знаний, умений, навыков; требования к тренеру по арт-фехтованию.

Организация подготовки специалиста по арт-фехтованию. Характеристика профессиональной деятельности тренера в арт-фехтовании.

Формирование педагогического мастерства будущего специалиста. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности слушателя.

Специфика проведения занятий по арт-фехтованию. Работа без защитной экипировки, «бесконтактное» фехтование. Инструктаж по технике безопасности.

Место спортивного фехтования в подготовке арт-фехтовальщика.

Ознакомление с размещением подсобных снарядов в местах занятий фехтованием и арт-фехтованием: мишени, зеркала, дорожки и т.д. Хранение оборудования и снаряжения фехтовальщика и арт-фехтовальщика: стойки и ящики для оружия, средства по уходу за оружием, вешалки для нагрудников и масок, костюмов; шкафы для хранения электроаппаратов, катушек-сматывателей, перчаток, реквизита.

Ознакомление с работой электрофиксатора уколов и его эксплуатация. Правила проверки работы системы "фехтовальщик-аппарат". Простые и электрифицированные рапиры, шпаги и сабли.

Контроль оружия на соревнованиях по арт-фехтованию: требования к оружию и способы устранения неполадок.

1.2. Состав типовых приемов ведения боя и критерии их оценки

Лекция

Классификации средств единоборства и их развитие в теории фехтования. Двигательные и смысловые компоненты действий фехтовальщика в поединке. Приемы и действия фехтовальщика. Состав технических приемов фехтования. Основные положения и движения; передвижения; перемены позиций и соединений; уколы, удары, уколы и удары; батманы, захваты, отбивы.

Сочетания одноструктурных и разноструктурных приемов, комбинаций приемов. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов (пространственные, пространственно-временные, временные, силовые, инерционные, ритмические).

Разбор и характеристика основных понятий и терминов.

Технические термины: поражаемая поверхность, секторы поражаемой поверхности, фехтовальная линия, темп, время, быстрота (абсолютная, относительная), укол, удар, боевая стойка, шаг, скачок, выпад, позиция, дистанция, соединение и др.

Термины, связанные с соприкосновением оружия: нажим, захват, батман, отведение, подстановка, завязывание.

Тактические термины: боевое действие, атака, защита, ответ (рипост); атаки: ложная, повторная, ответная, основная; контратака; вызов, провоцирование, обман (финт) и др.

Разбор и характеристика методических терминов: групповой урок, индивидуальный урок, методический прием, метод обучения, метод совершенствования; упражнения с партнером: с взаимопомощью, взаимоуроки, контры; учебные бои.

Разбор терминов и понятий, относящихся к систематике приемов и классификации действий: понятие о приеме и действии в фехтовании; методический анализ построения системы приемов по разделам: основные положения; передвижения, приемы «игры» оружием, перемена позиций и

соединений, удары, захваты, нажимы, завязывания; простые атаки, защиты, ответы; атаки с финтами, атаки с действием на оружие, атаки комбинированные.

Основные требования к исполнению основных (базовых) приемов маневрирования и действий оружием с т.з. правил и системы судейства соревнований по арт-фехтованию.

Семинарское занятие

Дисциплины арт-фехтования. Теоретические, судейские и методические понятия и термины. Критерии судейства в арт-фехтовании. Общее и отличия олимпийских и неолимпийских дисциплин вида спорта «фехтование».

1.3. История фехтования

Лекция

Возникновение фехтования как способа противодействия противнику, вооруженному холодным оружием.

Развитие фехтования как искусства владения холодным оружием. Трансформация европейского холодного оружия от «тяжелого» к «легкому».

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Формирование национальных систем фехтования ("школ"): итальянской, французской, немецкой и распространение их в мире. Зарождение и развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской Олимпиаде (1912 г.).

Фехтование в СССР (1917-1991гг.). Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в стране. Первые всесоюзные соревнования.

Развитие фехтования в послевоенные годы. Участие фехтовальщиков СССР и РФ в Олимпийских играх (1952-2020гг.).

Вклад представителей СССР, СНГ и России в международное олимпийское и спортивное движение.

История зарождения современного арт-фехтования, его исторические прототипы. Современные проблемы развития арт-фехтования в России и в мире. ААИ и её роль в развитии арт-фехтования. Взаимодействие ФФР и ФАФР.

Самостоятельная работа

Подготовка реферата на одну из рекомендуемых тем:

1. Фехтование в Древнем Риме. Школы гладиаторов и гладиаторские поединки.
2. Особенности фехтования в раннем средневековье. Традиции рыцарских турниров.
3. Итальянская школа фехтования и ее особенности.
4. Французская школа фехтования и ее особенности.
5. Фехтование в средневековой Германии.
6. Особенности развития фехтования в России в XVIII – XX вв.
7. Лучшие фехтовальные тренеры СССР и России.
8. Исторические аналоги арт-фехтования, сложности и перспективы развития современного арт-фехтования.
9. Спортивные дисциплины «арт-фехтование» и сценическое фехтование в театральных ВУЗах. Общее и различия.
10. Дисциплины «арт-фехтование» и спортивное фехтование на рапирах, шпагах и саблях – общее и отличия олимпийских и неолимпийских дисциплин вида спорта «фехтование».
11. Исторические персонажи различных эпох, связанные с фехтованием (мушкетеры, ландскнехты и проч., по выбору 2-3 персонажа)

12. Мировая культура как источник сюжетов и исторических знаний для постановок в арт-фехтовании.

1.4. Объективные условия соревновательной деятельности в арт-фехтовании. Психоспортограмма арт-фехтования.

Лекция

Общее понятие об объективных условиях соревновательной деятельности арт-фехтовальщиков. Воздействие нагрузок на организм арт-фехтовальщика в различных дисциплинах. Характеристика мест занятий и соревнований: оборудование, площадка, система информации, организация судейства.

Анализ основных внешних воздействий на участника соревнований: отношение зрителей, взаимопонимание между участниками, спортсменом и тренером, спортсменом и судьями. Характеристика психического состояния спортсмена при поражении, победе.

Особенности соревновательной деятельности арт-фехтовальщиков в различных дисциплинах.

Характеристика мышечной работы арт-фехтовальщика. "Физическая" и "психическая" усталость. Специализированность двигательных качеств арт-фехтовальщика и их совершенствование для работы на различных видах оружия.

Учет специфики деятельности арт-фехтовальщика на соревнованиях для рационального построения физической, технической и психологической подготовки спортсменов.

Психические качества, наиболее важные для арт-фехтовальщиков, и методы их совершенствования.

2.1. Техника и тактика фехтования, их составляющие и взаимосвязь

Лекция

Взаимосвязь техники и тактики.

Тактические задачи боевых действий, тактические качества, тактические умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Тактика ведения отдельной схватки, поединка.

Действия бойца в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия фехтовальщиков, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования.

Способы ведения поединка. Инициативное и пассивное ведение поединка.

Перенос техники и тактических приемов фехтовального единоборства в соревновательные программы арт-фехтовальщиков. Знание тактических задач боевых действий как показатель уровня подготовленности арт-фехтовальщика.

Семинарское занятие

Возможности демонстрации техники и тактики фехтования в различных дисциплинах арт-фехтования.

Критерии оценки тактической грамотности и тактического разнообразия действий исполнителей в соревновательной программе по арт-фехтованию (состав действий, разнообразие начала схваток, разнообразие и обоснованность применения тех или иных действий, дистанция в поединке, своевременность применения действий, использование пространства поля боя, чередование альтернативных действий в типовых ситуациях, имитация экстремальных ситуаций, многотемповые связки, многоактные схватки и т.д.)

Анализ соревновательных программ различного уровня в дисциплине «Дуэт от 16 века». Техническая оснащенность и тактическая адекватность взаимодействий спортсменов в соревновательных программах различного уровня сложности.

2.2. Основы техники фехтования на рапирах и саблях

Практические занятия

Техника фехтования на рапирах и саблях – основа базовой техники арт-фехтования.

Основы техники фехтования на рапирах

Основы техники действий оружием и передвижений. Две типовые верхние (6-я и 4-я) и две нижние (7-я и 8-я) позиции, защиты и соединения. Преобладание переводов над переносами, передвижений шагами, нападений выпадам и шагом (скачком) вперед и выпадам.

Разнообразие защитных средств (противодействий атакам и ответам) и их применение с учетом направления движений клинком и перемещений спортсмена по фехтовальной дорожке, особенностей реагирования, переключений к повторным защитам и объединения в обобщающие комбинации. Широкая взаимозаменяемость разновидностей атакующих действий при решении аналогичных тактических задач.

Многоактность схваток при единоборстве клинками.

Основы техники фехтования на саблях

Особенности технико-тактического мастерства фехтовальщика на саблях. Общность основ техники и закономерностей, присущих фехтованию.

Основные позиции, два способа поражения противника (удар, укол).

Базовые действия. Разновидности атакующих и защитных действий.

Направление и амплитуда защитных движений. Положение локтя вооруженной руки и острия клинка при выполнении защит. Упражнения для совершенствования движений саблей.

2.3. Тактические основы ведения боя

Лекция

Решающее значение тактики в фехтовании. Тактические основы боя.

Основные требования к успешному применению боевых действий: неожиданность, инициативность ведения боя, решительность, боевое разнообразие действий.

Чувство боя - комплексное выражение тактических умений фехтовальщика.

Обучение ведению боя как метод тактической подготовки арт-фехтовальщика с целью достижения картины реальной борьбы в постановочном поединке.

Методика составления комплексов упражнений для проведения занятий по совершенствованию технико-тактической подготовленности арт-фехтовальщиков.

Самостоятельная работа

1. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на освоение и совершенствование подготавливающих действий.

2. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на освоение и совершенствование атакующих и защитных действий.

3. Составление тактически грамотного и разнообразного двигательного комплекса для дисциплин «Соло» и «Дуэт».

2.4. Основы техники и тактики фехтования на оружии различных эпох. Световые мечи, бытовые имитаторы и иные разновидности оружия. Парное оружие.

Практические занятия

Техника и тактика фехтования на разновидностях холодного оружия и их имитаторах.

Семинарское занятие

Дисциплины арт-фехтования с т.з. деления по временным периодам. Разновидности холодного оружия, наиболее часто применяемые в дисциплинах «античность», «от 16 века» и «свободный стиль».

Классификация оружия различных эпох, массо-габаритные и технико-тактические характеристики различных разновидностей оружия. Влияние расположения точки баланса, веса, габаритов и конструктивных особенностей оружия на технику и тактику фехтования.

Опрос по темам рефератов.

Самостоятельная работа

Подготовка реферата на одну из рекомендуемых тем:

1. Длинный меч. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
2. Федершверт – тренировочное оружие немецких горожан. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
3. Работа длинномерным оружием (шест, копье, алебарда и др.) Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
4. Фехтование на разновидностях огнестрельного оружия с примкнутым штыком. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
5. Световой меч. Условности, допущения, приведение наиболее распространенных движений световым мечом к фехтовальному репертуару боевых действий.
6. Доспешное и бездоспешное фехтование. Различия в технике и тактике.
7. Фехтование в ограниченном пространстве (крепостная стена, корабль, окоп и т.д.). Зависимость техники и тактики ведения боя от внешних условий.
8. Техника и тактика ведения поединка с несколькими соперниками.
9. Использование бытовых имитаторов в качестве оружия для фехтования в соревновательных программах.

10. Фехтование на «легких» и «тяжелых» разновидностях оружия-отличия и общие закономерности в технике и тактике.

11. Фехтование тростью. Специфика, отличительные особенности, наиболее характерные приемы и действия.

12. Фехтование парным оружием. Фехтование «Щит-меч». Фехтование с использованием плаща и т.п., - особенности использования в соревновательных программах. Тактические и технические особенности построения подобных поединков.

3.1 Методика обучения приемам и действиям в фехтовании и выявления и исправления технических ошибок

Практические занятия

Характеристика двигательных действий в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях. Задачи обучения. Основной путь обучения - от сообщения знаний к формированию умений и навыков.

Двигательные умения и навыки. Обучение и совершенствование двигательных навыков в процессе подготовки арт-фехтовальщика.

Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при обучении фехтовальным приемам и действиям.

Применение дидактических и методических принципов в процессе обучения и совершенствования. Последовательность освоения приемов и действий. Этапы формирования двигательных навыков в фехтовании и последовательность обучения отдельному приему: ознакомление, разучивание, совершенствование. Возникновение ошибок при обучении приемам фехтования и методика их исправления.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема фехтования в отдельных компонентах его техники: в амплитуде, координации, точности, пространственном соотношении при ведении клинка к поражаемой поверхности.

Ошибки, встречающиеся при выполнении действий тактической направленности: раннее реагирование на финты противника; нечеткая оценка изменения дистанции, амплитуды, длины и скорости движения клинка: позднее реагирование на действительные угрозы и др.

Воспитывающий характер обучения. Роль тренера (преподавателя) как организатора и воспитателя. Оздоровительная направленность занятий по арт-фехтованию. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий.

Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения арт-фехтованию: упражнения без партнера и у зеркала, упражнения у подсобных снарядов, упражнения с партнером, индивидуальный урок, учебные и тренировочные бои, разучивание и отработка двигательных комплексов с разным количеством партнеров.

Способы держания рапиры, спортивной и рубяще-колющей шпаги, сабли. Основные положения и передвижения. Положения: основная стойка, исходное положение перед боем, приветствие, боевая стойка, положение "вольно", позиции. Упражнения для изучения и совершенствования передвижений: шаги вперед и назад простые и скрестные, смены стойки шагами вперед и назад, выпад и его разновидности, возвращение с выпада вперед и назад, шаг вперед-выпад, скачок вперед-выпад, «стрела» и ее разновидности. Различные комбинации способов сближения и отступления, выполняемые с изменением скорости, длины, ритма, на неожиданные сигналы.

Позиции, соединения и их перемены. Позиции 4, 6, 7, 8, 1, 2; перемена позиций из верхних в нижние, из нижних в верхние, из нижних в нижние прямым, полукруговым и круговым движением клинка. Перемена соединений переводом, переносом и завязыванием.

Батманы (ударные, проходящие), захваты, завязывания и др.

Изучение и совершенствование простых атак уколom прямо, переводом, переносом в различные секторы поражаемой поверхности из всевозможных исходных положений (позиций, соединений, дистанций и др.)

Изучение и совершенствование защит и ответов. Защиты: прямые, полукруговые, круговые, выполняемые отбивом, отводом, уступающие от атак различной продолжительности, длины и ритмического рисунка. Ответы уколom прямо, переводом, переносом, выполняемые стоя на месте, со сближением и в процессе отступления.

Изучение и совершенствование сложных действий нападения: атаки с действительными и ложными действиями на оружие, атаки с одним и более финтами, комбинированные атаки, выполняемые из различных исходных положений оружия и с различных дистанций. Изучение и совершенствование сложных действий обороны: защит типа 4-6, 6-2, 6-8, 4-6-4 и других, выполняемых стоя на месте, со сближением и при отступлении с изменением ритма защитных действий, адекватных временным, пространственным, пространственно-временным, ритмическим, силовым, инерционным характеристикам атакующих действий.

Изучение и совершенствование сложных ответов с финтами и задержкой, выполняемых с выпадом, со сближением и с отступлением.

Изучение и совершенствование средств нападения: в атаках и тактических разновидностях атак; защит движением клинка (защиты конкретные и обобщающие) с последующими ответами (простыми и сложными); ремизов с оппозицией, с изменением кинематических и динамических характеристик в условиях взаимодействия с партнером (тренером).

Развитие способности наблюдать за действиями партнера в процессе выступления, развитие способности к быстрой ориентировке и выбору средств защиты в случае ошибки партнера, формирование навыков использования и подготовки различных дистанций во взаимодействии с

оружием партнера. Расширение подготавливающих действий для изображения разведки и маскировки в постановочных поединках.

Обучение приемам, способствующим предупреждению ошибок в технике выполнения: точное воспроизведение (показ) приема в целом и по частям; объяснение двигательного механизма взаимодействия вооруженной руки и ног; оказание помощи при выполнении движений оружием (ведение клинка рукой совместно с рукой ученика).

Индивидуальное взаимодействие тренера с учеником при выполнении приема по частям и слитно.

Изучение методических приемов, применяемых при исправлении ошибок в тактике взаимодействия: объяснение ситуаций и условий, вызывающих ошибки; несоответствие темпа и ритма действий при обслуживании действий партнера оружием.

Методика обучения приемам и действиям в фехтовании на рапирах. Подбор и методика проведения подводящих упражнений, способствующих изучению и совершенствованию основных положений и передвижений фехтовальщика: уколов одной рукой, с выпадом, с шагом вперед и выпадом. Методика записи упражнений.

Методика изучения простой атаки уколом прямо, переводом и переносом из различных позиций и соединений, со средней и дальней дистанции в упражнениях с партнером. Методика изучения защит, стоя на месте и с шагом назад. Методика изучения ответов после защит движением одной рукой, с выпадом, «стрелой» и методика последовательности обучения сложным атакам с действием на оружие: атаки с действительными батманами и захватами со средней и дальней дистанции. Методика изучения сложных защит и сложных ответов, стоя на месте, и в процессе передвижений вперед, назад.

Разбор последовательности обучения сложным атакам с финтами (с одним и двумя): атаки " финт прямо и перевод", "двойной перевод", "удвоенный перевод", "тройной перевод", "утроенный перевод". Методика

изучения сложных защит в два и три темпа в процессе продвижения назад и сложных ответов.

Методический разбор условий применения изучаемых действий в постановочных боях в зависимости от пространственно-временных характеристик, дистанции и взаимного расположения партнеров и оружия, а также в других технико-тактических взаимодействиях.

Самостоятельная работа

1. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники отдельных положений фехтовальщика, способов передвижения и выполнения простой атаки уколами прямо, переводом и переносом.

2. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании тактического взаимодействия.

3.2 Специфические методы тренировки в арт-фехтовании и дополнительные составляющие подготовки

Практические занятия

Необходимость в специфических методах тренировки, как условие достижения высокого технико-тактического уровня подготовки, при котором применяются средства тренировки, способствующие совершенствованию присущих арт-фехтованию качеств и навыков.

Цель и содержание специфических методов тренировки:

- тренировка без противника;
- тренировка с условным противником;
- тренировка с партнером;
- тренировка с противником.

Особенности использования специфических методов тренировки на

различных этапах подготовки арт- фехтовальщиков с использованием маски, тренировочных нагрудников и фехтовальных протекторов.

Метод тренировки без противника как основа овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также совершенствования необходимых арт-фехтовальщику качеств. Самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования, серийный и поточный методы выполнения приемов передвижений. Разучивание двигательного комплекса «соло».

Метод тренировки с условным противником для специализирования проявлений зрительного анализатора и кинестетических ощущений, адекватных ведению поединка. Упражнения с мишенью, манекеном, у зеркала.

Метод тренировки с партнером, позволяющий совершенствовать технику движений оружием и тактические компоненты действий, специализированные умения при активной помощи партнера, а также развивать способность к осмысленным действиям, понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Парные упражнения– основа подготовки арт-фехтовальщика. Разучивание двигательных комплексов с одним и несколькими партнерами и построение на их основе постановочных поединков. Взаимопомощь партнеров при выполнении различных приемов, взаимодействие с партнерами, находящимися вне зоны видимости.

Упражнения с взаимопомощью, взаимоуроки, рипостная игра, «контры», учебно-тренировочные бои.

Метод тренировки с противником, создающий предпосылки для совершенствования действий спортсменов, приобретения опыта единоборства с оружием и навыка контактных поединков на боевой дистанции, а также в условиях ограниченной информации о тактических намерениях противника, временного дефицита.

Музыкальное сопровождение, ритм, темп, пластика, ракурсы, акценты, работа на ограниченной площадке, распределение действий соревновательной программы по площадке.

Семинарское занятие

Характеристика упражнений без противника, с партнером. Учебно-тренировочные бои в подготовке арт-фехтовальщиков.

Двигательные комплексы различного уровня сложности. «Упражнение соло», «Упражнение группа», работа без взаимодействия клинками, синхронная работа. «Дуэт», «Группа», взаимодействие с партнерами через оружие в дуэтах и группах.

Артистическая составляющая постановок в арт-фехтовании. Ритмическая, музыкальная, хореографическая, пластическая и актерская подготовка арт-фехтовальщиков, взаимодействие с партнерами в соревновательной программе вне фехтовальной практики.

Знание истории и культуры западноевропейских стран, истории костюма и быта, отличия различных сословий т.д.

Акробатика, рукопашный бой и другие «нефехтовальные» составляющие фехтовальных поединков.

4.1. Постановка соревновательных программ

Практические занятия

Хронометраж, технический регламент, требования безопасности, предъявляемые к соревновательным программам.

Обязательные компоненты соревновательных программ в различных дисциплинах арт-фехтования: возможности демонстрации и вариативность.

Семинарские занятия

Знание правил соревнований и системы судейства - залог грамотного построения соревновательной программы. Сложность соревновательных программ.

Требования к дисциплинам и обязательные компоненты соревновательных программ.

Анализ соревновательных программ различного уровня. Возможные пути повышения судейских оценок за техническую и артистическую составляющие.

Звуковое сопровождение соревновательных программ.

Беседа по теме самостоятельной работы.

Самостоятельная работа

1. Разработка основы сценария и составление двигательной схемы (действие оружием, маневрирование, дополнительные компоненты) соревновательной программы в дисциплине «Упражнение соло».

2. Разработка основы сценария и составление двигательной схемы (действие оружием, маневрирование, рисунки перестроений, дополнительные компоненты) соревновательной программы в дисциплине «Упражнение группа».

3. Разработка основы сценария, определение основных «опорных точек» и схемы боя соревновательной программы в дисциплине «Дуэт».

4. Написание реферата по теме: «Постановка конкурентоспособных соревновательных программ в различных дисциплинах арт-фехтования» (по выбору).

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы слушателей

1. Анализ соревновательных программ различного уровня в дисциплине «Дуэт от 16 века». Техническая и тактическая оснащенность спортсменов в соревновательных программах различного уровня сложности.

2. Анализ выступлений в дисциплине «Дуэт от 16 века» на чемпионате России по арт-фехтованию. Типовые ошибки в технике, тактике, композиционном построении.

3. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники отдельных положений фехтовальщика, способов передвижения и выполнения простой атаки уколами прямо, переводом и переносом, атаки ударом.

4. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании тактического взаимодействия.

5. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники основных положений арт-фехтовальщика, способов передвижения и выполнения простых атак уколами прямо, переводом и переносом.

6. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники выполнения сложных атак и разновидностей защитных действий.

7. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники выполнения различных контратакующих действий.

8. Составление комплексов упражнений с использованием приемов и действий, составляющих основы техники.

9. Составление комплексов упражнений с использованием выбора действий в заданных ситуациях.

10. Составление комплексов упражнений с использованием произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

11. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на освоение и совершенствование подготавливающих действий.

12. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

13. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на освоение и совершенствование атакующих и защитных действий.

14. Составление тактически грамотного и разнообразного двигательного комплекса для дисциплин «Соло» и «Дуэт».

15. Ведение дневника тренировок в рамках ФСС (физкультурно-спортивного совершенствования).

16. Разработка основы сценария и составление двигательной схемы (действие оружием, маневрирование, дополнительные компоненты) соревновательной программы в дисциплине «Упражнение соло»

17. Разработка основы сценария и составление двигательной схемы (действие оружием, маневрирование, рисунки перестроений, дополнительные компоненты) соревновательной программы в дисциплине «Упражнение группа».

18. Разработка основы сценария, определение основных «опорных точек» и схемы боя соревновательной программы в дисциплине «Дуэт».

Примерная тематика рефератов для слушателей

1. Развитие классификаций приемов и действий в теории и методике фехтования.

2. Состав и характеристика групп технических приемов фехтования.

3. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов фехтования.

4. Критерии оценки базовой техники и репертуара боевых действий в соревновательных программах по арт-фехтованию.

5. Типовые ошибки в базовой технике.

6. Фехтование в Древнем Риме. Школы гладиаторов и гладиаторские поединки.

7. Особенности фехтования в раннем средневековье. Традиции рыцарских турниров.

8. Итальянская школа фехтования и ее особенности.

9. Французская школа фехтования и ее особенности.
10. Фехтование в средневековой Германии.
11. Особенности развития фехтования в России в XVIII – XX вв.
12. Лучшие фехтовальные тренеры СССР и России.
13. Исторические аналоги арт-фехтования, сложности и перспективы развития современного арт-фехтования.
14. Спортивные дисциплины «арт-фехтование» и сценическое фехтование в театральных ВУЗах. Общее и различия.
15. Дисциплины «арт-фехтование» и спортивное фехтование на рапирах, шпагах и саблях – общее и отличия олимпийских и неолимпийских дисциплин вида спорта «фехтование».
16. Исторические персонажи различных эпох, связанные с фехтованием (мушкетеры, ландскнехты и проч., по выбору 2-3 персонажа)
17. Мировая история, литература и живопись как источник сюжетов и исторических знаний для постановок в арт-фехтовании.
18. Длинный меч. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
19. Федершwert – тренировочное оружие немецких горожан. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
20. Работа длинномерным оружием (шест, копьё, алебарда и др.) Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
21. Фехтование на разновидностях огнестрельного оружия с примкнутым штыком. Основные позиции, маневрирование, репертуар боевых действий, особенности применения.
22. Световой меч. Условности, допущения, приведение наиболее распространенных движений световым мечом к фехтовальному репертуару боевых действий.

23. Доспешное и бездоспешное фехтование. Различие в технике и тактике.

24. Фехтование в ограниченном пространстве (крепостная стена, корабль, окоп и т.д.). Зависимость техники и тактики ведения боя от внешних условий.

25. Техника и тактика и ведения поединка с несколькими соперниками.

26. Использование бытовых имитаторов в качестве «оружия» для фехтования в соревновательных программах.

27. Фехтование на «легких» и «тяжелых» разновидностях оружия-отличия и общие закономерности в технике и тактике.

28. Фехтование тростью. Специфика, отличительные особенности, наиболее характерные приемы и действия.

29. Фехтование парным оружием. Фехтование «Щит-меч». Фехтование с использованием плаща и т.п., - особенности использования в соревновательных программах. Тактические и технические особенности построения подобных поединков.

30. Постановка конкурентоспособных соревновательных программ в различных дисциплинах арт-фехтования (по выбору).

31. Составляющие тренировочного занятия при обучении арт-фехтованию на различных этапах спортивной подготовки.

Содержание зачетных требований для слушателей

1. Характеристика фехтования как вида спорта и средства физического воспитания. Место дисциплин «арт-фехтование» в виде спорта «фехтование».
2. Фехтование как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Значение и место арт-фехтования в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение арт-фехтования.
4. Техничко-тактические особенности фехтования на рапирах, шпагах и саблях.

5. Фехтование в Древнем мире и в средние века.
6. Формирование и особенности национальных систем фехтования («школ»).
7. Зарождение фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.
8. Основоположники отечественной школы фехтования.
9. Участие русских фехтовальщиков в международных соревнованиях XIX века и Стокгольмской Олимпиаде 1912 года.
10. Фехтование в СССР в довоенный период.
11. Фехтование в СССР в послевоенный период. Первое выступление советских фехтовальщиков в Олимпийских играх 1952 года.
12. Современное состояние фехтования в России. Выступление российских фехтовальщиков в Олимпийских играх. Основные проблемы развития арт-фехтования и пути их решения.
13. Общее понятие об объективных условиях деятельности арт-фехтовальщиков и их воздействие на организм занимающихся.
14. Условия проведения занятий и соревнований и анализ основных внешних воздействий на арт-фехтовальщиков в соревновательной практике.
15. Конфликтность боевого единоборства и дефицит времени и информации в фехтовании. Арт-фехтование как альтернатива для тех, кто не готов к единоборству.
16. Характеристика мышечной работы арт-фехтовальщика в различных дисциплинах. «Физическая» и «психическая» усталость.
17. Значение учета специфики деятельности арт-фехтовальщика на соревнованиях для рационального построения физической, технической и психологической подготовки спортсмена.
18. Психические качества, наиболее важные для арт-фехтовальщиков и методика их совершенствования.
19. Основные принципы построения систематики приемов.
20. Развитие и основные принципы построения классификации действий.

21. Состав приемов фехтования. Понятия «боевое действие» и «технический прием».
22. Тактические задачи (намерения) боевых действий в фехтовании.
23. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединке.
24. Тактические критерии оценки действий фехтовальщика.
25. Критерии оценки исполнения боевых действий в арт-фехтовании.
26. Понятие о базовой технике фехтования и мастерстве владения оружием. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в арт-фехтовании.
27. Двигательный механизм приема. Биомеханические основы техники фехтования. Индивидуальные особенности техники фехтования.
28. Взаимосвязь техники, физической подготовки, психологической и тактической подготовки в арт-фехтовании.
29. Устойчивость и высокий уровень овладения базовой техникой как залог достижения высоких результатов в деятельности арт-фехтовальщика.
30. Устойчивость исполнения против «сбивающих» факторов в выступлении.
31. Определение тактики и ее значение в фехтовании. Взаимосвязь техники и тактики.
32. Элементы спортивной тактики в арт-фехтовании.
33. Компоненты тактического мастерства в арт-фехтовании.
34. Тактическое мышление и его слагаемые у занимающихся арт-фехтованием.
35. Двигательные умения и навыки. Обучение и совершенствование двигательных навыков в процессе подготовки арт-фехтовальщиков.
36. Применение дидактических и методических принципов в процессе обучения и совершенствования арт-фехтовальщиков.
37. Последовательность освоения приемов и действий в фехтовании.
38. Этапы формирования двигательных навыков в фехтовании и последовательность обучения отдельному приему.

39. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий в фехтовании.
40. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения арт-фехтованию.
41. Групповое занятие (урок) – основная форма учебно-тренировочной работы в арт-фехтовании. Структура и принципы построения урока.
42. Задачи и содержание частей урока. Организация и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока.
43. Единство технико-тактической подготовки арт-фехтовальщика. Основные принципы становления технико-тактического мастерства.
44. Методика проведения разминки арт-фехтовальщика. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
45. Упражнения для специальной физической подготовки – характеристика и классификация.
46. Методика составления комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств арт-фехтовальщика.
47. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной выносливости арт-фехтовальщика.
48. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной ловкости арт-фехтовальщика, ориентировки в пространстве.
49. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной гибкости и подвижности в суставах у арт-фехтовальщиков.
50. Методика составления комплексов упражнений освоения приемов по этапам: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование.
51. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке как одного из основных методов изучения и совершенствования приемов и действий в арт-фехтовании.
52. Виды упражнений с партнером в фехтовании и особенности методики проведения упражнений с партнером в арт-фехтовании.

53. Методика предупреждения возникновения ошибок в технике выполнения приемов у арт-фехтовальщиков.
54. Методика составления конспекта подготовительной части урока по арт-фехтованию.
55. Методика составления конспекта основной части урока по арт-фехтованию.

Информационное обеспечение программы

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика, «Физкультура и спорт»- М, 1975.
2. Аркадьев В.А. Фехтование. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 339 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование спортивное и артистическое: общность и различия олимпийских и неолимпийских дисциплин вида спорта «фехтование»/ А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко - М.: Издательские решения, 2021.-26с.
5. Мовшович А.Д. Типовая программа (методическое пособие) начальной подготовки по виду спорта «фехтование».
6. Мовшович А.Д. Примерная программа подготовки юных арт-фехтовальщиков. Первый год обучения. Методическое пособие. / А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко - М.: Издательские решения, 2021.-66с.
7. Мовшович А.Д. Примерная программа подготовки юных арт-фехтовальщиков. Второй год обучения. Методическое пособие. / А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко - М.: Издательские решения, 2021.-62с.
8. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

9. Мовшович А.Д. Примерная программа подготовки юных арт-фехтовальщиков. Третий год обучения. Методическое пособие. / А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко - М.: Издательские решения, 2021.-69с.
10. Мовшович А.Д. Методика обучения спортсменов основам техники фехтования на колющих и рубяще-колющих шпагах. Методическое пособие. / А.Д. Мовшович, В.М. Лихтаренко - М.: Издательские решения, 2021.-44с.
11. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
12. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
13. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
14. Тышлер Д.А. Искусство сценического фехтования/ Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. –М.: СпортАкадемПресс, 2004.-271с.
15. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
16. Методические материалы ОФСОО ФАФР.