

Автори:

Шелест Олексій Миколайович, керівник гуртка «Лицарський клуб «Переплуття»», Дитячий оздоровчо-екологічний центр Оболонського району м. Києва;

Шелест Олександра Юріївна, методист, Дитячий оздоровчо-екологічний центр Оболонського району м. Києва.

Рецензенти:

Салата Оксана Олексіївна, доктор історичних наук, професор завідувач кафедри історії України

Кухарська Інна Петрівна, керівник гуртка «Традиційна стрільба з лука та основи історичної реконструкції» при НВК «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступеня №7 – Центр військово-патріотичного виховання «Гарт»

Науменко Майя Василівна, директор Фастівського НВК «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступеня №7 – Центр військово-патріотичного виховання «Гарт»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Серед всього різноманіття навчальних напрямків позашкільля особливе місце займають реконструкторські та рольові клуби. За специфікою занять такі об'єднання не можна однозначно віднести лише до спортивно-фізкультурного, декоративно-прикладного чи воєнно-патріотичного напрямку. Навчаючись у клубі рольового моделювання, історичної реконструкції чи старовинного фехтування, вихованець ознайомлюється зі всією повнотою знань, умінь та навичок, притаманних та необхідних у давно минулі епохи, забуті на теперішній час, через розвиток суспільства, науки, виробництва. При цьому занурення у культурний простір минулого розвиває світогляд, розширює базу компетентностей особистості, сприяє розвитку нестандартного мислення і як наслідок – творчого підходу до вирішення задач, що ставить перед кожною людиною сучасність.

Новизна даної програми в тому, що вона створена для найбільш об'єктивного та оптимального описання змісту освітньої діяльності гуртка старовинних європейських бойових мистецтв та рольового моделювання.

Навчальна програма сформована на основі досвіду діяльності клубу рольового моделювання «Переплуття» протягом всього часу його існування, починаючи з 1998 року створення, збагачуючись і відшліфовуючись у постійних практичних заняттях.

Традиція старовинного європейського фехтування найбільш органічно лягає в основу діяльності гуртка, як дисципліна, що має найширше використання в контексті рольових ігор та тематичних турнірів, і при цьому достатньо складна, щоб вправління вимагали тривалих та регулярних занять задля досягнення прийнятного рівня результативності.

Старовинні європейські бойові мистецтва – це прикладні бойові мистецтва, що створювалися та використовувалися в період історії, коли холодна зброя відігравала основну або значну роль як у війнах, битвах так і в громадянському житті та була постійним супутником вільної людини.

В практиці занять гуртка під терміном рукопашний бій мається на увазі бій на близьких дистанціях з переважним ураженням супротивника холодною зброєю. Складається з фехтування та боротьби.

Фехтування - комплекс дій, рухів, технік та прийомів, призначений для ураження супротивника зброєю.

Боротьба - комплекс дій, рухів, технік та прийомів призначений для ураження супротивника без використання зброї.

В процесі навчання та тематичних заходів використовується захисне спорядження та виключно макети зброї, виготовлені з безпечних матеріалів (дерево, пластик, полімерні матеріали, сплави металів).

Рольове моделювання - це комплексний та гармонійний засіб виховання та розвитку особистості, який знайомить молодь з навколишнім середовищем шляхом моделювання відповідної епохи або альтернативного світу. Основна цільова аудиторія навчальних занять – вихованці, які в силу вікових особливостей легше й повніше сприймають нову інформацію в ігровій формі, в той же час будучи зацікавленими у безпосередньому зворотному зв'язку від своїх дій. Рольові ігри надають можливість випробувати свої знання, уміння, навички на практиці, в команді чи індивідуально і відразу безпосередньо оцінити, наскільки зрілими та повними є їхні компетенції – бойові, виживальницькі, культурні, комунікативні тощо. Без посередництва дорослого, що зазвичай надає конотацію суб'єктивності та упередженості оцінки, але при цьому вберігаючи підлітка від незворотних та небезпечних наслідків, якщо його компетентності виявляться недостатніми. Отримання такого досвіду задовольняє підліткове підсвідоме прагнення ініціації та сепарації від контролю дорослих, виховує відповідальність, обґрунтовану самоповагу, сприяє формуванню розуміння причинно-наслідкових зв'язків та значущості певних навичок для подальшого розвитку.

Програма розрахована на дітей 8-12 років (початковий рівень), підлітків 13-18 і молоді віком до 21 року та вище (основний та вищий рівні).

Заняття проходять двічі на тиждень по 2 години для груп початкового рівня; двічі на тиждень по 3 години для груп основного рівня та тричі на тиждень по 3 години для груп вищого рівня.

Навчальна програма реалізується в гуртку «Лицарський клуб «Переплуття»» **фізкультурно-спортивного напрямку** та передбачає 9 років навчання:

- 1-й рік – початковий рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;
- 2-й рік – початковий рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;
- 3-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
- 4-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
- 5-й рік – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень;
- 6-й рік – вищий рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;
- 7-й рік – вищий рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;
- 8-й рік – вищий рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень;
- 9-й рік – вищий рівень – 324 год. на рік, 9 год. на тиждень.

Метою програми є гармонійний розвиток особистості через прикладні мистецтва, фізичне вдосконалення, патріотичне виховання, позитивне світосприйняття та альтернативне мислення, формування ключових компетентностей.

Основними завданнями програми є формування компетентностей:

пізнавальної: забезпечує ознайомлення з поняттями та знаннями, що стосуються рукопашного бою, рольового моделювання як комплексного виду творчості та суміжних сфер культури, історії;

практичної: оволодіння навичками бойової, туристичної, медичної підготовки, виконання старовинних танців, створення реквізиту та костюму;

оздоровчої: засвоєння методик самозбереження та культури тіла;

культурної: збагачення світогляду в результаті вивчення традицій минулих епох, ознайомлення з ужитковим мистецтвом як складовою культурного пласту, розуміння етикету як культурного явища різних епох та країн;

етично-моральної: виховання відповідальності, обґрунтованої самоповаги, формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків, широкого світогляду, створення уявлення про інформаційне поле, етику та цінності людей інших епох та народів, закономірності їх утворення.

Зміст діяльності гуртка умовно можна поділити на декілька напрямів:

- **Бойовий** – основний напрям занять, з фехтування на мечях, списах, та бій без зброї, які сприяють фізичному розвитку та загартуванню підлітка, формуванню правильної постави, спрямовані не на зовнішній, а на внутрішній результат: «Терпіння, старання, вправлення». Турніри та змагання з фехтування та боротьби використовуються для закріплення та поглиблення навичок з реально протидіючим супротивником, а не задля здобуття медалей та дипломів.
- **Прикладний** передбачає знайомство з азами ремесел та рукоділля, самостійне виготовлення вихованцем обладунку, зброї, опанування принципів та відпрацювання навичок перебування у природній місцевості.
- **Рольовий** - розвиває нестандартне мислення, поглиблює знання з «живої історії» (причинно-наслідкові зв'язки, самосвідомість в рамках іншої культури, формування неупередженого погляду на світ, підвищення загального інтелектуального рівня внаслідок оволодіння культурними пластами історії), сприяє соціалізації вихованців. Рольові ігри та історичні фестивалі використовуються для закріплення та поглиблення навичок комунікації з реальними діючими персонажами та гравцями, що їх відігрують, сприяючи набуттю соціальних компетентностей.
- **Культурно-освітній** напрям включає лекції та заняття із старовинного танцю, військової історії, теоретичної геральдики, екскурси в культурно-інформаційне поле окремих епох чи літературних світів у рамках підготовки до тематичного заходу.
- **Самозбережувальний** – опанування принципів та відпрацювання навичок безпечного перебування у природній місцевості, навички самозбереження, надання першої медичної допомоги.

Рівень класифікації програми – початковий, основний, вищий.

Методи: практичні, словесні та наочні.

Форма проведення занять – групова, колективна, з використанням особистісно орієнтованих технологій.

Формами контролю за результативністю навчання є залікові заняття, виконання нормативів, участь у тематичних заходах.

Критеріями переходу вихованців з початкового на основний рівень є:

- оволодіння прямизною хребта;
- оволодіння початковою технікою падіння;
- участь в турнірі «Діти Воевіта», у юніорських номінаціях «Маківка» та «Спортмеч дитячий».

Критеріями переходу вихованців з основного на вищий рівень є:

- демонстрація оволодіння програмною технікою фехтування та боротьби (практичний екзамен);
- участь в турнірі «Діти Воевіта», номінації «Гра мечей» та «Танок древка»;
- результативна участь в турнірі формату НЕМА (Historical European Martial Arts) чи історичного фехтування;
- виїзд на полігонну рольову гру.

Практичний екзамен, на якому перевіряються зазначені навички, проводиться на заключному занятті і включає в себе виконання відповідних комплексів та вправ, індивідуально та у спарингах.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка має право вносити корективи до змісту, змінювати порядок вивчення окремих розділів і кількість годин, відведених на них програмою.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень, перший рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	2	-	2
2.	Загальна фізична підготовка	2	14	16
3.	Основи фехтування	4	34	38
4.	Методики самозбереження	2	12	14
5.	Кроки та переміщення	2	10	12
6.	Зорові техніки	2	6	8
7.	Тренажери та командні ігри	2	10	12
8.	Стрільба з лука	2	12	14
9.	Загальноосвітні лекції та рольові ігри			
9.1.	Військова історія. Тактичні ігри	4	4	8
9.2.	Основи безпеки життєдіяльності	2	2	4
9.3.	Туризм	4	4	8
9.4.	Ігри, турніри, екскурсії	-	6	6
10.	Заключне заняття	2	-	2
	Всього:	30	114	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Знайомство з членами клубу. Розповідь про мету та завдання клубу. Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна фізична підготовка (16 год.)

Теоретична частина. Безпека занять. Ознайомлення з основними принципами безпеки фехтування

Практична частина. Формування правильної постави та дихальні техніки. Вивчення вправ гімнастичної розминки. Оволодіння прямизною хребта. виправлення поперекового лордозу, грудного кіфозу та шийного

лордозу. Профілактика чи виправлення сколіозу. Вправа «Змія». Стрибковий та маховий комплекси. Вправа «Колісниця».

3. Основи фехтування (38 год.)

Теоретична частина. Особливості використання спортивного меча, його конструкція та правила виконання вправ.

Практична частина. Базові вправи з мечем. Обертання клинка в руці вперед-назад. Фехтувальні вправи: «Герць» (вправа на швидкість вихоплювання клинка та удару по мішені). «Серсо». Вправа з дистанційного безконтактного фехтування з перекиданням кільця на шпагу. Фехтувальний поєдинок серсо на одне кільце.

«Маківка»: збивання мішені з шолома. «Пінгконг»: атака мішені шпагою. «Колобок»: атака рухливої мішені шаблею.

4. Методики самозбереження (14 год.)

Теоретична частина. Принципи безпечного падіння.

Практична частина. Техніки безпечного падіння. Перекат напівчетвереньки. Бочечка, качалка, перекат з колін вперед. Кувирок вперед, назад, падіння вперед.

5. Кроки та переміщення (12 год.)

Теоретична частина. Теорія переміщень, структура тіла при бойових переміщеннях.

Практична частина. Дитяча тріада. Вправи «Іде бичок хитається», «Крабик», «Чапля».

6. Зорові техніки (8 год.)

Теоретична частина. Принципи гігієни зору

Практична частина. Виконання статичних та динамічних вправ для розвитку бокового зору.

Тренажери: «М'яч в стіну», «Двір літаючих м'ячів».

7. Тренажери та командні ігри (12 год.)

Теоретична частина. Принципи командної взаємодії та техніка безпеки.

Практична частина. Командні ігри «Зелений вовк», «Мурашник», «Доганялка-бігалка».

8. Стрільба з лука (14 год.)

Теоретична частина. Лук та стріли. Ознайомлення зі спорядженням та правила використання.

Практична частина. Ознайомлення зі стрільбою з лука. Спорядження лука. Постановка стріли на тятиву. Позиція стрільця. Техніка стрільби з лука. Прицілювання.

9. Загальноосвітні лекції

9.1. Військова історія. Тактичні ігри. (8 год.)

Теоретична частина. Тактична настільна гра «Історична битва». Правила гри.

Практична частина. Огляд родів середньовічного війська . Правила та види шикування. Правила маневрування війська в грі. Велика битва – ігрова модель середньовічної баталії.

9.2. Основи безпеки життєдіяльності (2 год.)

Теоретична частина. Що таке ОБЖД. Правила безпечної поведінки на вулиці. Правила безпечної поведінки на воді. Вогонь та небезпека, пов'язана з використанням вогню. Правила безпечної поведінки у транспорті.

Практична частина. Вирішення ситуативних задач з безпеки.

9.3. Туризм (8 год.)

Теоретична частина. Принципи та правила безпечної поведінки під час перебування на природі.

Практична частина. Техніка в'язання та використання морських вузлів. Правила постановки намета. Правила розпалювання, використання та гасіння багаття. Правила водокористування.

9.4. Ігри, турніри, екскурсії (6 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки. Правила поведінки.

Практична частина. Екскурсія на фехтувальний турнір або тренування на природі.

10. Заключне заняття (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принципи правильного дихання при фізичних навантаженнях та під час відпочинку;

- принципи формування постави;

- принципи гігієни зору.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- контролювати дихання під час тривалих навантажень;

- самостійно виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки;

- виконувати дихальні вправи;

- виконувати основні вправи зі спортивним мечем;

- тримати рівновагу;

- оволодіти початковою технікою безтравматичного падіння.

Вихованці мають опанувати такі компетентності:

пізнавальна:

- критерії правильності виконання основних вправ;

- правила поведінки під час занять.

практична:

- початкові навички фехтувальних кроків;

- синхронного колективного виконання фізичних вправ різного типу;

- вправляння з спортивним мечем;

- самостійного контролю навантажень.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Початковий рівень, другий рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	2		2
2.	Загальна фізична підготовка	2	12	14
3.	Основи фехтування	2	35	37
4.	Методики самозбереження	2	10	12
5.	Кроки та переміщення	2	10	12
6.	Зорові техніки	2	4	6
7.	Тренажери та командні ігри		8	8
8.	Боротьба	1	15	16
9.	Стрільба з лука	1	12	13
10.	Загальноосвітні лекції			
10.1	Військова історія	2		2
10.2	Тактичні ігри.	2	4	6
10.3	Основи безпеки життєдіяльності	2		2
11.	Туризм	2	4	6
12.	Ігри, турніри, екскурсії		6	6
13.	Заклучне заняття	2		2
	Всього:	24	120	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Знайомство з членами клубу. Розповідь про мету та завдання клубу. Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретична частина. Безпека занять. Ознайомлення з основними принципами безпеки фехтування. Фізіологія постави, принципи формування постави. Фізіологія вестибулярного апарату людини, принципи утримання рівноваги.

Практична частина. Формування правильної постави та дихальні техніки. Вивчення вправ повного комплексу гімнастичної розминки.

Оволодіння прямизною хребта. виправлення поперекового лордозу, грудного кіфозу та шийного лордозу. Профілактика чи виправлення сколіозу. Вправа «Змія». Гімнастична розминка. Стрибковий та маховий комплекси. «Колісниця».

3. Основи фехтування (37 год.)

Теоретична частина. Особливості використання спортивного меча, його конструкція та правила виконання вправ.

Практична частина. Базові вправи з мечем. Фехтувальні вправи: «Герць» (вправа на швидкість вихоплювання клинка та удару по мішені). Удари: Дуга. Переворот вперед. Укол прямо. Хльост. Захист: прямий, перевернутий, зверху, знизу.

Фехтувальний поєдинок серсо на одне кільце. Двобої на спортивному мечі. Англійська лицарська вправа на захист мечем.

4. Методики самозбереження (12 год.)

Теоретична частина. Принципи безпечного падіння.

Практична частина. Повторення техніки безпечного падіння. Перекат напівчетвереньки. Бочечка, качалка, перекат з колін вперед. Кувирок вперед, назад, падіння вперед.

5. Кроки та переміщення (12 год.)

Теоретична частина. Теорія переміщень, структура тіла при бойових переміщеннях.

Практична частина. Дитяча тріада. Вправи «Іде бичок хитається», «Крабик», «Чапля». Крок лижника. Випад. Відскок. Вправа «Прилипала».

6. Зорові техніки (6 год.)

Теоретична частина. Принципи гігієни зору.

Практична частина. Виконання статичних та динамічних вправ для розвитку бокового зору. Тренажери: «М'яч в стіну», «Двір літаючих м'ячів».

7. Тренажери та командні ігри (8 год.)

Теоретична частина. Принципи командної взаємодії та техніка безпеки.

Практична частина. Коровай. Шторм. Доганялка-бігалка.

8. Боротьба (16 год.)

Теоретична частина. Принципи та техніки бою без зброї.

Практична частина. Боротьба на поясах. Боротьба на колінях. Удари руками: зплеча (удар прямо, удар збоку). Удар «молот», удар лучника, удар пращника. Удари ногами: футбольний. Захист руками обличчя спереду та збоку. Захист «рука перед собою»: прямий, перевернутий. Захист схрещеними руками зверху та знизу.

Звільнення від захоплення: 1. За кисть. 2. За корпус «обіймашками». 3. За шию «ключ».

9. Стрільба з лука (13 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення зі спорядженням, та правила використання.

Практична частина Ознайомлення зі стрільбою з лука. Спорядження лука. Постановка стріли на тятиву. Позиція стрільця. Техніка стрільби. Стрільба з лука. Прицілювання. Використання тула.

10. Загальноосвітні лекції

10.1. Військова історія (2 год.)

Розповідь про козацьку шаблю.

10.2. Тактичні ігри (6 год.)

Теоретична частина. Тактична настільна гра «Історична битва». Правила гри.

Практична частина Огляд родів середньовічного війська . Правила та види шикування. Правила маневрування війська в грі. Велика битва – ігрова модель середньовічної баталії.

10.3. Основи безпеки життєдіяльності (2 год.)

Теоретична частина. Що таке ОБЖД. Правила безпечної поведінки на вулиці. Правила безпечної поведінки на воді. Вогонь та небезпека, пов'язана з використанням вогню. Правила безпечної поведінки у транспорті.

Практична частина. Вирішення ситуативних задач з безпеки.

11. Туризм (6 год.)

Теоретична частина. Принципи та правила безпечної поведінки під час знаходження на природі.

Практична частина. Техніка в'язання та використання морських вузлів. Правила постановки намету. Правила складання та розпалювання, використання та гасіння багаття. Правила водокористування.

12. Ігри, турніри, екскурсії (6 год.)

Теоретична частина. Техніка безпеки. Правила поведінки.

Практична частина. Екскурсія на полігонну рольову гру.

13. Заключне заняття (2 год.)

Підбиття підсумків. Практичний екзамен для переходу на основний рівень навчання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принципи правильного дихання при фізичних навантаженнях та під час відпочинку;
- принципи вентиляції легень;
- принципи формування постави;
- принципи гігієни зору

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- контроль дихання під час тривалих навантажень;
- вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- дихальні вправи;
- основні вправи зі спортивним мечем;
- тримати рівновагу;
- початкову техніку безтравматичного падіння.

Вихованці мають опанувати компетентності:

пізнавальна:

- критерії правильності виконання основних вправ;

- правила поведження під час занять;

практична:

- навички виконання фехтувальних кроків;
- самотійного контролю навантажень;
- синхронного колективного виконання фізичних вправ різного типу;
- вправляння з мечем;
- захисту без зброї;
- бойових переміщень;
- самотійного контролю навантажень.
-

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, перший рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	3	9	12
2.2.	Формування правильної постави	3	6	9
2.3.	Дихальні техніки	3	3	6
2.4.	Зорові техніки	3	3	6
2.5.	Техніки безпечного падіння	-	9	9
2.6.	Напрацювання координації та рухової динаміки	-	6	6
2.7.	Тренування реакції	-	3	3
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Теорія фехтування. Безпека занять	3	-	3
3.2.	Кроки та повороти	3	18	21
3.3.	Фехтування	3	24	27
3.4.	Боротьба	3	15	18
3.5.	Командна взаємодія	-	6	6
4.	Загальноосвітні лекції			
4.1.	Історія військової справи	12	-	12
4.2.	Медична підготовка	9	6	15
4.3.	Туризм	12	-	12
4.4.	Рольові ігри	9	-	9
5.	Ремесла та рукоділля	3	9	12
6.	Старовинний танець	3	3	6
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	15	18
8.	Заключне заняття	3	-	3
	Всього:	81	135	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (12 год.)

Теоретична частина. Теорія фізичної підготовки.

Практична частина. Вивчення вправ комплексу фехтувальної розминки. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ (далі **Комплекс**):

1. Силова 3х15:

- згинання, розгинання рук в упорі лежачи (три підходи по 15 раз);
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (три підходи по 5 раз).

2. Маховий:

- прямі махи руками в горизонтальній та вертикальній площинах по 50 разів.

3. Пружина:

- з положення стоячи зайняти упор-присід, наступне положення упор лежачи, потім упор присід та повернення в вихідне положення (повторити 20 разів);
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи (повторити 20 разів);
- початкове положення – лежачі на спині, згинання та розгинання тулуба (повторити 20 разів).

2.2. Формування правильної постави (9 год.)

Теоретична частина. Анатомо-фізіологічні особливості хребта.

Практична частина. Оволодіння прямизною хребта: Усунення поперекового лордозу, грудного кіфозу и шийного лордозу. Профілактика або усунення сколіозу.

2.3. Дихальні техніки (6 год.)

Теоретична частина. Анатомія та фізіологія дихання.

Практична частина. Вивчення техніки правильного вдиху та видиху. Виконання в статичному положенні.

2.4. Зорові техніки (6 год.)

Теоретична частина. Оволодіння розсіяним поглядом.

Практична частина. Оволодіння розсіяним поглядом. Тренажери «М'яч в стіну», «Двір літаючих жердин».

2.5. Техніки безпечного падіння (9 год.)

Повторення вправ «Перекат», «Бочечка», «Качалочка». Відпрацювання методик самозбереження: падіння, самостраховки. Вивчення вправ самостраховки при падінні вперед та назад, положення «з коліна». Падіння вперед «упором». Падіння назад та на бік з перекатом та з відбивом.

2.6. Напрацювання координації та рухової динаміки (6 год.)

Тренажерний комплекс «Підготовчий», вправи: «Ладусі», «Скрутка», «Лавочка», «Іван-покиван». Повторення вправ комплексу «Дитяча тріада»: «Бичок», «Крабик», «Чапля». Стрибки з поворотом корпусу. Стрибки з присіданням вниз і вистрибуванням вгору. Стрибки вгору, з притисканням колін до грудей.

2.7. Тренування реакції (3 год.)

Теоретична частина. Реакція та її практичне застосування.

Практична частина. Тренажери на швидкість та правильність реагування: «Забери цукерку», «Сливка», «Злови Бетмена», «КУ».

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Теорія фехтування (3 год.)

Безпека занять. Ознайомлення з основними принципами рукопашного бою.

3.2. Кроки та повороти (21 год.)

Теоретична частина. Теорія фехтувальних рухів і кроків та її актуальність в повсякденному житті.

Практична частина. Кроки: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік. Вправа «Прилипала».

3.3. Фехтування (27 год.)

Теоретична частина. Динамічний стереотип та його формування.

Практична частина. Початкові рухи: кругові обертання клинка кистю (в одній руці: вертикальний круг, вперед і назад; горизонтальний круг, вліво і вправо; «вісімка», вниз і вгору). Зміна рук на обертанні «вісімка».

Позиція. Положення «в позицію».

Технічні елементи захисту: відхилення клинка від вертикалі вправо/вліво; рух клинка по висоті вгору/низ; перевертання клинка лезом до землі; ефес до обличчя; салют.

Технічні елементи атаки: укол прямо, укол «рука нігтями донизу», укол «рука нігтями доверху». Хльост. Обвод.

Тактичні елементи: Атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака.

Парні вправи: «Герць», «Серсо», «Тир», «Мухобійка», «Пінг-понг», «Фродо, віддай кільце!»

Тренажерний комплекс «Ударний»: вправа «Рубай колобка».

Практичні фехтувальні двобої. Шпага. Шабля.

3.4. Боротьба (18 год.)

Теоретична частина. Динамічний стереотип та його формування. Використання навичок боротьби в екстрених ситуаціях. Теорія використання захвата та протидії їм. Техніка протидії захватам за кінцівки.

Практична частина. Протидія захватам. Звільнення від захвата за кисть, вправа «кавунчик». Звільнення від захвата за руки: за одну, за дві, за одну двома руками.

Удари руками: зплеча (удар прямо, удар збоку). Удар «молот», «удар лучника», «удар пращника».

Практичні вправи: Боротьба на поясах. Боротьба на колінах.

Тренажерні комплекс «Вуличний цикл», тренажери: «Каравай», «Шторм».

3.5. Командна взаємодія (6 год.)

Теоретична частина. Теорія контролю простору та групової взаємодії. Тактика в складі групи. Команди: попередні, маршеві, бойові.

Практична частина. Командні ігри: «Догфайт», «Соломинка».

4. Загальноосвітні лекції

4.1. Історія військової справи (12 год.)

Військова історія Козаччини. Історія зброї: загальні відомості. Клинкова зброя. Древкова, гнучка та секційна зброя. Метальна зброя. Шоломи. Панцирі. Щити. Фортифікація: фортеці та польові укріплення. Фортифікація: облога та облогова техніка. Геральдика: основні елементи герба, щити, геральдичні кольори, геральдичні правила, прості та складні фігури, бестіарій, читання гербової символіки, додаткові елементи (постамент, навершя, щитотримачі, девіз тощо).

4.2. Медична підготовка (15 год.)

Теоретична частина. Принципи надання першої медичної допомоги. Основи анатомії. Кровотеча. Травми. Рани. Термічні ураження.

Практична частина. Зупинка кровотечі. Імобілізація. Десмургія.

4.3. Туризм (12 год.)

Підготовка спорядження. Рюкзак: конструкція та укладка. Обладнання табору. Правила посадки/висадки групи в транспортні засоби.

4.4. Рольові ігри (9 год.)

Теорія рольового моделювання. Види ігор. Військові дії на РІ.

5. Ремесла та рукоділля (12 год.)

Теоретична частина. Правила безпеки при роботі в майстерні. Ознайомлення з деревообробкою.

Практична частина. Виготовлення ігрового кинджала. Виготовлення учбового мечя.

6. Старовинний танець (6 год.)

Теоретична частина. Танці епохи Середньовіччя. Брандлі.

Практична частина. Брандлевий крок. Турецький брандль.

7. Ігри, турніри, екскурсії (18 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принципи правильного виконання фізичних вправ;
- принципи формування та збереження правильної постави;
- правила зорового контролю в бою;
- правила безпеки тренувань з бойової взаємодії;
- загальну конструкцію старовинної зброї;
- принципи ПМД (зупинка кровотечі, іммобілізація, десмургія);
- правила безпеки при роботі в майстерні.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- контроль дихання під час бойової взаємодії;
- вправи з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- вправу «Стільчик» протягом 30 секунд;
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи 10 разів;
- згинання-розгинання рук в положенні «висячи» 5 разів;
- стрибки з поворотом корпусу;
- стрибки вгору, з притисканням колін до грудей,
- звільнення від захвату за кисть, вправа «кавунчик».
- звільнення від захвату за руки: за одну, за обидві руки, за одну обома руками.
- володіння основами техніки безтравматичного падіння;
- навички укладки рюкзака;
- навички зупинки кровотечі;
- перев'язку;
- іммобілізацію переламу.

Вихованці мають опанувати такі компетентності:

пізнавальна:

- основи надання першої медичної допомоги;
- класифікацію та застосування старовинної зброї;

практична:

- навички базової техніки фехтування та боротьби;
- взаємодії в групі
- виконання тренажерів циклу бойової підготовки «Вуличний»;
- парні бойові вправи із зброєю та без зброї;
- фехтувальні переміщення;
- обладнання туристичного табору;
- облаштування, розпалювання, догляду та гасіння багаття.

оздоровча:

- культура тіла;
- розуміння анатомо-фізіологічних особливостей хребта;
- розуміння фізіології дихання;

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, другий рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.2.	Загальнозміцнюючі вправи	3	9	12
2.3.	Дихальні техніки	3	6	9
2.4.	Зорові техніки	3	3	6
2.5.	Техніка безпечного падіння	3	9	12
2.6.	Напрацювання координації та рухової динаміки	3	3	3
2.7.	Тренування реакції	-	3	6
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.2.	Безпека занять	3	-	3
3.3.	Кроки та повороти	3	12	15
3.4.	Фехтування	3	36	39
3.5.	Боротьба	3	21	24
3.6.	Командна взаємодія	3	6	9
4.	Загальноосвітні лекції			
4.2.	Військова історія	12	-	12
4.3.	Медична підготовка	12	6	18
4.4.	Туризм	3	3	6
5.	Ремесла та рукоділля	3	9	12
6.	Старовинний танець	3	6	9
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	12	15
8.	Заключне заняття	3	-	3
	Всього:	72	144	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (12 год.)

Теоретична частина. Теорія використання фізичної підготовки та техніка безпеки при використанні фізичної сили.

Практична частина. Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: 1) ім. В.В. 2) Маховий.

2.2. Дихальні техніки (9 год.)

Теоретична частина. Техніка правильного вдиху и видиху в динаміці.

Практична частина. Напрацювання навичок правильного вдиху та видиху в динаміці.

2.3. Зорові техніки (6 год.)

Теоретична частина. Оволодіння немигаючим поглядом.

Практична частина. Тренажери: «М'яч в обличчя». Повторення «М'яч в стіну», «Двірі літаючих жердин».

2.4. Техніка безпечного падіння (12 год.)

Теоретична частина. Умови правильного використання техніки безпечного падіння в повсякденному житті.

Практична частина. Падіння вперед: «Човник», «Сухий лист». Падіння назад з положення «стоячи». Падіння на бік переворотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбіт.

2.5. Напрацювання координації та рухової динаміки (6 год.)

Теоретична частина. Теорія динамічної компенсації

Практична частина. Координаційний: Тренажер. «Балансир». Повторення та затвердження тренажерний комплексу «Підготовчий», вправи «Ладусі», «Скрутка», «Лавочка», «Іван-покиван».

2.6. Тренування реакції (3 год.)

Повтор вправ на тренування реакції: «Сливка», «Злови Бетмена», «КУ».

Рукопашний бій (фехтування та боротьба) 3.1. Безпека занять (3 год.) Повторення.

3.2. Кроки та повороти (15 год.)

Теоретична частина. Техніка фехтувального кроку.

Практична частина. Повторення: Кроки: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік. Вивчення нових кроків: Приставний крок вперед та назад. Вправа «Перший крок». Короткий крок, вперед та назад. Поворот «бойовий розворот». Вправа «Прилипала» повторення.

3.3. Фехтування (39 год.)

Теоретична частина. Теорія використання довгоклинкової зброї. Техніка бою зброєю з довгим древком

Практична частина. Початкові рухи. Кругові обертання клинка двома руками: вертикальний круг (вперед та назад), горизонтальний круг (вліво та вправо), вісімка, вниз та вверх.

Фехтувальна позиція: Повторення: вихідне положення «в позицію». Вивчення: фронтальна позиція, сагітальна позиція.

Технічні елементи захисту: відхилення клинка від вертикали вправо/вліво. Рух клинка по висоті вверх/вниз. Опускання клинка лезом до землі. Ефес до обличчя. Салют.

Технічні елементи атаки: укол прямо, укол «рука нігтями донизу», укол «рука нігтями доверху». Хльост. Обвод.

Спис. Уколи і удари: коротким коли; довгим коли; п'ятою бий; п'ятою коли; древком рубай; древком бий. Зв'язки ударів: трійка, циклічна. ближня. Суміщення уколів (ударів) з кроками (з випадом, з коротким кроком, з приставним кроком). Вправа «Гребінка». Вправа з круговими махами древком. Вправа «Пінг-понг» списом.

Захист: зверху, прямий, зправа та зліва. Перевернутий захист: справа та зліва. Захист збиванням удару (уколу) древком. Зв'язки захисту та уколів (ударів). Парна робота.

Тактичні елементи: атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака.

Парні вправи: «Герць», «Мухобійка», «Серсо - настільне кільце». Фехтувальний поєдинок «Серсо на два кільця».

Тренажерний комплекс «Ударний»: вправи «Рубай колобка», «Лапта», «Балда», «Рубка лози». Вправа «Блюдце меду».

Практичні фехтувальні двобої. Шпага. Шабля. Спис.

3.4. Боротьба (24 год.)

Теоретична частина. Техніка протидії захватам за тіло прямим та опосередкованим. Відмінність техніки захисту зброєю та руками.

Практична частина. Протидія захватам. Звільнення від захвата за руки: за одну, за дві, за одну двома руками. Звільнення від захвата одною чи двома руками за одяг. Звільнення від захвата за корпус: обхват під руками, обхват над руками. Звільнення від захвата за шию: згином ліктя спереду (ключ), згином ліктя ззаду (розірвати удушення).

Захист голови та корпусу від ударів. Захист «щитом»: «вглуху», лікоть «подушка», лікоть «набік». Захист «шпагою» «збивання удару»: відхилення руки в лікті від вертикалі вправо/вліво. Рух руки по висоті ввверх/вниз. Лікоть до обличчя. Перевертання руки.

Удари. Удари руками: «укол шпагою»: «прямий укол», «укол – рука нігтями донизу», «укол – рука нігтями доверху», «хльост шпагою». Удари ногами: прямий удар вперед «стусан».

Тренажерний комплекс «Вуличний цикл», тренажери: «Коровай», «Шторм», «Медвежа на півночі», «Іван-покиван».

Боротьба захватами.

3.5. Командна взаємодія (9 год.)

Теоретична частина. Тактика в складі групи, команди. Лінійне шикування. Простий маневр.

Практична частина. Командна гра «Догфайт».

4. Загальноосвітні лекції

4.1. Військова історія (12 год.)

Військова культура Античності (Легіонери. Гопліти). Слов'янське військо. Княжа дружина. Вікінги. Лицарство - від IX до XIV ст. Військова справа Великого степу від Чингізхана до Тамерлана. Козаки: озброєння, тактика та стратегія.

4.2. Медична підготовка (18 год.)

Теоретична частина. Повторення принципів надання першої медичної допомоги. Анатомія та фізіологія. Зупинка кровотечі. Гостра дихальна недостатність. Гостра серцево-судинна недостатність. Захворювання та травми шлунково-кишкового тракту. Гострі респіраторні та гострі респіраторні вірусні захворювання. Споживацька фармакологія. Синдром тривалого розчавлювання. Електротравма.

Практична частина. Закріплення та відпрацювання навичок надання першої медичної допомоги при травмах, ранах, термічних ураженнях. Відпрацювання навичок десмургії, серцево-легеневої реанімації, прийому Геймліха, зупинки кровотечі, іммобілізації.

4.3. Туризм (6 год.)

Теоретична частина. Основи топографії.

Практична частина. Орієнтування на місцевості.

5. Ремесла та рукоділля (12 год.)

Теоретична частина. Правила та техніка безпеки при роботі з електроінструментом. Використання електроінструменту для обробки дерева та пластика.

Практична частина. Обробка пластику. Виготовлення спортивного меча. Виготовлення захисних елементів з пластику. Гарнітур захисту кінцівок.

6. Старовинний танець (9 год.)

Теоретична частина. Народні танці. Полька.

Практична частина. Крок польки. Голанська. Крабова. Гей Гордонс.

7. Ігри, турніри, екскурсії (15 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- техніку безпеки при фізичному навантаженні;
- техніку правильного вдиху і видиху в динаміці;
- теорію динамічної компенсації;
- техніку безпеки під час занять з рукопашного бою;
- правила надання першої допомоги при гострій дихальній недостатності;
- правила та техніку безпеки при роботі з електроінструментом;
- правила орієнтування на місцевості.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- на практиці вивчені навички базової техніки фехтування та боротьби;
- Комплекс Пружина 1 раз;
- вправу «Стільник» 1 хв;
- згинання-розгинання рук в положенні «висячи» 10 разів;
- падіння «упор» и кувирок з положення «стоячи» на твердій рівній шорсткій поверхні (асфальт, бетон);
- стрибки вверх, с притисканням колін до грудей, тримаючи палицю в обох руках 10 разів;
- стрибок у висоту з місця через перешкоду (на рівні пупка);
- прийом Геймліха.

Вихованці мають опанувати компетентності:

пізнавальна:

- знання теорії фехтування;

- поглиблення знань з надання першої медичної допомоги;

практична:

- виконання тренажерів циклу бойової підготовки «Вуличний»;
- турнірні двобої на довгодревковій зброї;
- початковий досвід вільних поєдинків без зброї;
- польового виходу протягом не менше трьох діб.

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Основний рівень, третій рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	-	12	12
2.2.	Техніка безпечного падіння	-	12	12
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Безпека занять	3	-	3
3.2.	Кроки та повороти	3	18	21
3.3.	Фехтування	3	57	60
3.4.	Боротьба	3	30	30
3.5.	Командні взаємодії	-	-	9
4.	Загальноосвітні лекції			
4.1.	Історія військової справи	12	-	12
4.2.	Медична підготовка	3	9	12
5.	Ремесла та рукоділля	3	12	15
6.	Старовинний танець	3	9	12
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	15	12
8.	Заключне заняття	3	-	3
	Всього:	42	174	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (12 год.)

Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: 1) ім. В.В, 2) маховий.

2.2. Техніка безпечного падіння (12 год.)

Повторення та затвердження вправ самостраховка, вперед и назад з положення стоячи. Падіння вперед: «Човник», «Сухий лист». Падіння назад з положення «стоячи». Падіння на бік переверотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбін.

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Безпека занять (3 год.)

Повторення.

3.2. Кроки та повороти (21 год.)

Теоретична частина. Техніка фехтувального кроку та повороту.

Практична частина. Повторення. Кроки: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік, приставний крок вперед та назад, короткий крок (вперед та назад). Вивчення нових кроків: довгий крок. Повороти: повторення: бойовий розворот. Вивчення нових кроків: кордонат, вольт. Вправи «Лисиця та хвіст», «Доріжка».

3.3. Фехтування (60 год.)

Теоретична частина. Техніка кругового удару. Техніка роботи зі щитом.

Практична частина. Фехтувальна позиція. Вихідне положення «в позицію», фронтальна позиція, сагітальна позиція.

Повторення. Простий захист: відхилення клинка від вертикали вправо/вліво. Рух клинка по висоті вверх/вниз. Опускання клинка лезом до землі. Ефес до обличчя. Салют.

Повторення. Атакуючі рухи: укол прямо, укол «рука нігтями донизу», укол «рука нігтями доверху». Хльост. Обвод. Вивчення: Батман.

Прямі удари: Прямий вперед.

Кругові удари. Круговий вертикальний удар, вниз і вверх. Круговий вертикальний удар вперед, зверху та знизу. Круговий горизонтальний удар, вправо та вліво. Накладка, вправо та вліво, на плече, на бік чи стегно. Косі кругові удари, правий зверху та знизу, лівий зверху та знизу. Схрещений

круговий удар, зверху та знизу. Система кругових ударів. Суміщення кроків та кругових ударів, доріжка. Захист круговими ударами.

Повторення Спис: уколи і удари. Захист.

Щит: 1) Прикриття щитом. 2) Обтяжка щитом. 3) Удари щитом 4) Суміщення дій щитом та мечем.

Повторення та напрацювання вивчених раніше:

Парні вправи: атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака. «Герць», «Мухобійка», «Серсо - настільне кільце».

Практичні фехтувальні двобої. Шпага. Шабля. Меч. Щит. Спис. Топор.

Тренажери координаційного-рухового циклу: «Шпацір». «Медіана». «Балансир». «Купини».

Тренажери учбово-тренувального циклу: «Ганяй гуся», «Вертолiт», «Хішмен», «Бульдозер», «Мотль», «Більярд».

Тренажерний комплекс «Ударний»: «Рубай колобка», «Лапта», «Балда», «Рубка лози», Вправа «Блюдце меду».

3.4. Боротьба (30 год.)

Теоретична частина. Техніка бою без зброї.

Практична частина. Повторення та напрацювання вивчених раніше:

Протидія захватам. Звільнення від захвата за руки, за одeжу. Звільнення від захвата за корпус: Звільнення від захвата за шию.

Удари руками: Вивчення нових технік: поєднання захват/ривок/удар, удари ліктем («спис – п'ятою бий», «спис – п'ятою коли»). Повторення: кулак (розмах з плеча, «укол шпагою»,

Удари ногами: Повторення прямий удар вперед «стусан», вивчення - удар «брик».

Повторення: Захист «щитом», «Захист шпагою»

Вправи на застосування сили та навичок контактної боротьби: «боротьба захватами», «боротьба списом» (один спис на двох).

Тренажерний комплекс «Вуличний», вправи «Медвежа на півночі», «Іван-покиван», «Завали мамонта».

3.5. Командні взаємодії (9 год.)

Теоретична частина. Тактика в складі групи. Команди. Бойові шикування. Тактичний маневр.

Практична частина. Командна гра «Догфайт». Відпрацювання шикувань та маневру.

Рукопашний бій. Двобої, Групові.

4. Загальноосвітні лекції

4.1. Історія військової справи (12 год.)

Тріумф піхоти у XVI ст.: германські ландскнехти, іспанська терція, швейцарська баталія, мушкетери – французькі і не тільки. Своєрідність та особливості розвитку військової культури в ізольованому середовищі: японські бусі, реалії та міфи.

4.2. Медична підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Масаж. Фізіотерапія.

Практична частина. Практична частина. Масаж та самомасаж. Відпрацювання практичних навичок надання першої медичної допомоги (зупинка кровотечі, десмургія, іммобілізація, прийом Геймліха. Заходи серцево-легеневої реанімації.

5. Ремесла та рукоділля (15 год.)

Теоретична частина. Обробка метала. Використання електроінструменту для обробки металу.

Практична частина. Виготовлення турнірного клинка в стандартах НЕМА (Historical European Martial Arts) або ІФ (історичного фехтування). Виготовлення захисних елементів з металу. Гарнітур захисту кінцівок.

6. Старовинний танець (12 год.)

Теоретична частина. Танці епохи Ренесансу.

Практична частина. Проста павана. Алеманди «Чорна», «Леді Сесіль».

7. Ігри, турніри, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру, турнір або історичний фестиваль, вихід на товариські поєдинки з представниками інших типів, видів, течій єдиноборств.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків. Переведення вихованців на вищий рівень за умови виконання ними вимог.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- техніку фехтувального кроку та повороту;
- техніку кругового удару;
- техніку роботи щитом;
- техніку роботи списом;
- знати правила масажу та самомасажу.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- звільнення від захвата за руки, одягу, корпус, шию;
- прості прийоми масажу та самомасажу;
- вправу «Стільник» 1,5 хв.;
- Комплекс;
- згинання-розгинання рук в положенні «висячи» 15 раз;
- стрибок через палицю в своїх руках;
- стрибок з положення лежачі.

Вихованці мають опанувати компетентності:

пізнавальна:

- основні принципи рукопашного бою;
- поєдинки без зброї в інших секціях єдиноборств;

практична:

- виконання на практиці вивчені навички базової техніки фехтування та боротьби;
- турнірні двобої стандарту НЕМА;

- виконання тренажеру циклу бойової підготовки «Вуличний»;
- участь в польовому ігровому бугурті;
- оборона ігрової фортеці.

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень, перший рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	-	9	9
2.2.	Техніка безпечного падіння	-	9	9
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Кроки та повороти	3	57	60
3.2.	Фехтування	3	87	90
3.3.	Майстерність контролю	3	12	15
3.4.	Боротьба	3	30	33
3.5.	Командна взаємодія	3	15	18
3.6.	Рукопашний бій	-	24	24
4.	Загальноосвітні лекції			
4.1.	Військова історія	9	-	9
4.2.	Медична підготовка	-	9	9
5.	Ремесла та рукоділля	-	24	24
6.	Старовинний танець	-	9	12
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	9	12
8.	Заключне заняття	3	-	3
	Всього:	33	291	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (9 год.)

Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: 1) ім. В.В. 2) Маховий.

2.2. Техніка безпечного падіння (9 год.)

Повторення вправ самостраховка вперед и назад з положення стоячи. Падіння вперед: «Човник», «Сухий лист». Падіння назад з положення «стоячи». Падіння на бік переверотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбіт.

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Кроки та повороти (60 год.)

Теоретична частина. Техніка фехтувального кроку та повороту.

Практична частина. Повторення. Кроки: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік, приставний крок вперед та назад, короткий крок (вперед та назад), довгий крок. Вивчення нових кроків: ковзаючий крок, крок «галоп». Повороти: бойовий розворот, кордонат, вольт. Вивчення нових кроків: пірует.

Тренажери: «Квадрант», повторення «Лисиця ловить хвіст», «Доріжка».

3.2. Фехтування (90 год.)

Теоретична частина. Використання фехтувальних навичок в екстрених ситуаціях. Техніка виходу з площини удару.

Практична частина. Фехтувальні позиції: фронтальна, сагітальна.

Повторення та напрацювання технік вивчених раніше:

Простий захист. Атакуючі рухи. Прямі удар вперед. Кругові удари. Захист круговими ударами.

Вивчення нових технік: Підіймання клинка над головою.

Прямі удари вбік: 1. Прямий вниз. 2. Прямий вверх. 3. Прямий в сторону. 4. Низхідний вбік. 5. Висхідний вбік.

Виходи з площини удару: вкручування, півоберт назад та вперед, маневр вниз, прогин «місток», прогин назад, висмикнути гомілку, прибрати стегно, поворот назад, поворот вниз.

Повторення та напрацювання вивчених раніше: Щит: 1) прикриття щитом, 2) обтяжка щитом, 3) удари щитом, 4) суміщення дій щитом та мечем.

Спис: уколи і удари. Захист. Парні вправи: атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака, «Герць», «Мухобійка».

Практичні фехтувальні двобої. Меч. Довгий меч. Шабля. Шпага. Спис. Топор. Алебарда. Щит.

Тренажери координаційного-рухового циклу: «Шпацір», «Медіана», «Балансир», «Купини».

Тренажери учбово-тренувального циклу: «Ганяй гуся», «Вертолїт», «Хішмен», «Бульдозер», «Мотль», «Більярд».

Тренажерний комплекс «Ударний»: «Рубай колобка», «Лапта», «Балда», «Рубка лози», «Серсо», рівень 5 - «Настильне кільце». Вправа «Блюдце меду».

3.3. Майстерність контролю (15 год.)

Майстерність контролю: фіксація удару, перенаправлення сили, підтягування меча.

3.4. Боротьба (30 год.)

Теоретична частина. Техніка і тактика бою без зброї.

Практична частина. Захвати з використанням та без використання зброї. Повторення Захвати. Протидія захватам. Захвати за зброю. Захвати за кінцівки. Захвати за шию та корпус.

Удари: кругові удари рукою (удар «шаблею» - вертикальний удар вниз, удар «мечем» - круговий горизонтальний удар рукою до середини). Удар «котяча лапа».

Повторення удари руками (кулак: зплеча, «укол шпагою», «прямий укол», «укол – рука нігтями донизу», «укол – рука нігтями доверху», «хльост шпагою», «коротким коли», поєднання захват/ривок/удар), удари ліктем («спис – п'ятою бий», «спис – п'ятою коли»),

Удари ногами: удар «ляг». Повторення: прямий удар вперед «стусан», удар «брик».

Захист руками повторення. «Захист щитом», «Захист шпагою»

Вивчення нових технік. Кидки підсічки: 1. Передня 2. Бокова.

Практична боротьба. Вправи на застосування сили та навичок контактної боротьби: «боротьба за захват», «боротьба мечем» (один меч на двох).

Тренажерний комплекс «Вуличний»: «Медвежа на півночі», «Іван покиван», «Завали мамонта», «Завали папонта».

Тренажерний комплекс «Простір»: вправи «Корида», «П'ятий кут».

3.5. Командна взаємодія (18 год.)

Теоретична частина. Тактика в складі групи. Команди. Бойові шикування. Тактичний маневр. Складні тактичні схеми.

Практична частина. Командна гра «Догфайт». Відпрацювання шикувань та маневру.

3.6. Рукопашний бій (24 год.)

Практична частина. Набір практики вільного бою в повному захисному спорядженні. Двобої.

4. Загальноосвітні лекції

4.1. Військова історія (9 год.)

Загальні принципи керування військами. Тактика, логістика, операція, стратегія.

4.2. Медична підготовка (9 год.)

Відпрацювання навичок надання першої медичної допомоги: зупинка кровотечі, десмургія, іммобілізація, прийом Геймліха. Заходи серцево-легеневої реанімації.

5. Ремесла та рукоділля (24 год.)

Теоретична частина. Методика пошиття стьобаного захисту та щитів.

Практична частина. Виготовлення рукавиць та гамбезона, виготовлення щита.

6. Старовинний танець (12 год.)

Теоретична частина. Танці Нового часу (прості англійські контрданси).

Практична частина. КД «Return of the spring», «Black nag».

7. Ігри, турніри, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль, вихід на товариські поєдинки з представниками інших типів, видів, течій єдиноборств.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принципи вкладення сили в удар;
- принципи майстерності контролю ударів;
- основні принципи та застосування виходу з площини удару;
- принципи протидії захватам

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- комплекс Пружина двічі підряд;
- вправу «згинання й розгинання рук у положенні висячи» 20 разів;
- кувирок вперед і назад з положення «стоячи», на будь-якій поверхні;
- всі види падінь з положення «стоячи», на будь-якій поверхні;
- всі види фехтувальних кроків та поворотів;
- всі види прямих ударів;
- контроль удари;
- всі види виходів з площини удару;
- протидія захватам за зброю, кінцівки, шию, корпус;
- удари руками, ногами, кидки та підсічки.

Вихованці мають опанувати компетентності:

пізнавальна:

- поглиблені знання з теорії фехтування;
- теорія ведення поєдинку;

практична:

- участь у двобоях на турнірах з історичного фехтування у номінаціях меч та щит-меч;
- участь у двобоях на турнірах НЕМА у номінаціях шабля, шпага, довгий меч;
- участь у ігрових польових боях та штурмах фортець;
- участь у двобоях без зброї на турнірах різних рівнів.

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету.
- етично-моральна:
- формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків бойових дій;
- уявлення про морально-етичний світогляд людей у відігравану епоху.

-

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень, другий рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	-	9	9
2.2.	Техніка безпечного падіння	-	9	9
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Кроки та повороти	-	24	24
3.2.	Фехтування	3	120	123
3.3.	Боротьба	3	48	51
3.4.	Командна взаємодія	3	9	12
3.5.	Рукопашний бій	-	33	33
4.	Медична підготовка	-	9	9
5.	Ремесла та рукоділля		24	24
6.	Старовинний танець	3	9	12
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	9	12
8.	Заключне заняття	3	-	3
	Всього:	21	303	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (9 год.)

Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: 1) ім. В.В. 2) Маховий.

2.2. Техніка безпечного падіння (9 год.)

Повторення вправ самостраховка кувирок, вперед і назад з положення «стоячи». Падіння вперед: «Човник», «Сухий лист». Падіння назад з положення «стоячи». Падіння на бік переверотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбін.

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Кроки та повороти (24 год.)

Повторення та напрацювання вивчених раніше кроків та поворотів: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік, приставний крок вперед та назад, короткий крок (вперед та назад), довгий крок, ковзаючий крок, крок «галоп», бойовий розворот, кордонат, вольт, пірует. Тренажери: повторення та напрацювання: «Лисиця ловить хвіст», «Квадрант», «Доріжка».

3.2. Фехтування (123 год.)

Теоретична частина. Правила невикористання сили.

Практична частина. Вивчення нових технік:

Повний захист. Вкручування за меч. Перевертання меча. Маневр по висоті.

Принцип прикладення сили: Невикористання сили. Принцип «порожнечі». Упор.

Повторення та напрацювання технік вивчених раніше:

Простий захист. Атакуючі рухи. Прямі удари. Кругові удари. Захист круговими ударами. Виходи з площини удару. Щит. Спис.

Напрацювання вивчених технік вправами та тренажерами:

Парні вправи: атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака. «Герць», «Мухобійка», «Серсо» - Настільне кільце.

Тренажерні комплекси: Координаційно-руховий, учбово-тренувальний. «Ударний», «Серсо», рівень 5- «Настільне кільце»

Нові комплекси: Учбово-бойовий: вправи «Забивний», «Штиркальщик», «Вектор», «Бісектриса», «Ковбойський матч».

Тренажерний комплекс «Простір». Вправа «Блюдце меду».

Практичні фехтувальні двобої. Меч. Довгий меч. Шабля. Шпага. Спис. Алебарда. Великий меч. Щит.

3.3. Боротьба (51 год.)

Теоретична частина. Використання захватів.

Практична частина. Захвати. Використання захватів супротивника та протидія їм. Захвати за зброю, за кінцівки, за шию та корпус. Використовуючи та не використовуючи зброю.

Удари. Повторення та напрацювання вивчених раніше технік:

Удари руками (повторення): кулак зплеча, «укол шпагою», «хлест шпагою», «коротким коли», поєднання захват/ривок/удар, удари ліктем, кругові удари рукою: Удар «шаблею», удар «ефесом». Удар «котяча лапа».

Вивчення нових технік: Удари руками. Прямі удари вбік. Прямий вперед (вертикальним кулаком), прямий вниз, прямий вверху, прямий всередину, прямий назовні, низхідний всередину, низхідний назовні, висхідний всередину.

Удари ногами, повторення: прямий удар вперед «стусан», удар «брик», удар «ляг».

Вивчення нових технік: Удари колінами: 1 Вперед. 2 Вверх. 3. Всередину.

Захист. Захист «щитом», «Захист шпагою.

Кидки: Повторення: підсічка: 1. Передня 2. Бокова.

Вивчення. Підніжки: 1. Передня 2. Задня.

Практична боротьба. Двобої - Бій Без Зброї.

Тренажери. Тренажерний комплекс «Вуличний»: «Медвежа на півночі», «Іван покиван», «Завали мамонта», «Завали папонта».

Тренажерний комплекс «Простір»: «Корида», «П'ятий кут».

3.4. Командна взаємодія (12 год.)

Теоретична частина. Тактика в складі групи. Команди. Бойові шикування. Тактичний маневр. Складні тактичні схеми. Взяття старовинних укріплень штурмом.

Практична частина. Командна гра «Догфайт». Відпрацювання шикувань та маневру.

3.5. Рукопашний бій (33 год.)

Набір практики вільного бою в повному захисному спорядженні. Двобої, Групові.

4. Медична підготовка (9 год.)

Відпрацювання практичних навичок надання першої медичної допомоги (зупинка кровотечі, десмургія, іммобілізація, прийом Геймліха, заходи серцево-легеневої реанімації).

5. Ремесла та рукоділля (24 год.)

Виготовлення шолома та підшоломника. Вибір моделі. Розкрій деталей. Вирізування. Розмітка. Надання форми. Свердління отворів. Підгонка. Збірка конструкції. Полірування. Виготовлення фурнітури. Встановлення. Підгонка.

6. Старовинний танець (12 год.)

Теоретична частина. Вальс XIX ст.

Практична частина. Техніка вальсу в три па, схемні вальси та вальсові контрданси. Па-де-грас. Полонез.

7. Ігри, турніри, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль. вихід на товариські поєдинки з представниками інших типів, видів, течій єдиноборств.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- правила невикористання сили;
- підніжки: 1. Передня 2. Задня;

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- силовий комплекс «Маховий» руки 5по50, ноги 100/70/50;
- вправу «згинання й розгинання рук у положенні висячи» 25 разів;
- всі види ударів без зброї;
- всі види захисту зброєю;
- вправу кульбін. 10разів.

Вихованці мають опанувати компетентності:

пізнавальна:

- принципи протидії захватам;
- техніка взяття та використання захватів;

практична:

- участь у турнірах міського рівня з ІФ у номінаціях меч та щит-меч; та НЕМА у номінаціях шабля, шпага, довгий меч;
- участь у польових боях та штурмах фортець;
- участь у двобоях без зброї на турнірах різних рівнів.

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету;

етично-моральна:

- виховання відповідальності та обґрунтованої самоповаги;
- формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків,
- формування толерантного світогляду,
- створення уявлення про інформаційне поле, етику та цінності людей інших епох та народів, закономірності їх утворення.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень, третій рік навчання

№	Теми занять	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3	-	3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	-	9	9
2.2.	Техніка безпечного падіння	-	9	9
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Кроки та повороти	-	18	18
3.2.	Фехтування	3	120	123
3.3.	Боротьба	3	57	60
3.4.	Рукопашний бій	-	30	30
4.	Медична підготовка	-	6	6
5.	Ремесла та рукоділля	-	30	30
6.	Старовинний танець	3	18	21
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	9	12
8.	Заклучне заняття	3	-	3
	Всього:	18	306	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (9 год.)

Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: Комплекс.

2.2. Техніка безпечного падіння (9 год.)

Практична частина. Повторення навичок самостраховки кувирок, вперед і назад з положення «стоячи». Падіння вперед: «Човник», «Сухий

лист». Падіння назад з положення «стоячи». Падіння на бік переверотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбїт.

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Кроки та повороти (18 год.)

Повторення та напрацювання вивчених раніше кроків та поворотів: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік, приставний крок вперед та назад, короткий крок (вперед та назад), довгий крок, ковзаючий крок, крок «галоп», бойовий розворот, кордонат, вольт, пірует.

Тренажери: Напрацювання вивчених раніше: «Квадрант». Доріжка.

3.2. Фехтування (123 год.)

Теоретична частина. Принципи школи «Зелена гілка». Принцип прикладення сили. Принцип прямого шляху. Тактичні задачі. Оперативна схема бою. Теоретичні схеми бою: покрокова схема, злитна схема, бойова схема.

Практична частина. Принцип прикладення сили (невикористання сили, порожнеча, упор).

Використання сили: 1) Правильне прикладення сили. 2) Неправильне прикладення сили. 3) Використання чужої сили.

Повторення та напрацювання вивчених раніше (фехтувальні позиції, простий захист, повний захист, атакуючі рухи).

Прямі удари. Кругові удари. Виходи з площини удару.

Фехтувальна тактика. Тактичні прийоми - «Квадріум»: 1. Штриг. 2. Фінт. 3. Пригнічення. 4. Парад-репост.

«Тріум»: типи задач: 1. перехоплення ініціативи. 2. «раз - і в дамки». 3. «Білі починають і виграють».

Асиметрична тактика (засади двобою із неоднаковим озброєнням). Протидія деревку: вкручування, контакт і його збереження, вхід, розірвання контакту, загальний контроль.

Протидія клинку, довгому мечу, мечу, шаблі, шпазі, великому мечу.

Оперативна схема бою. Технічні складові схеми: розгортання, удари, одиночні та серії, амплітудний алгоритм. Захист зброєю та маневром. Маневр вибору та зміни позицій. Вибір дистанції.

Повторення та напрацювання вивчених раніше: Щит. Спис. Парні вправи.

Тренажери: Координаційного-руховий. Учбово-тренувальний. Учбово-бойовий. «Ударний».

Практичні фехтувальні двобої. Меч. Довгий меч. Шабля. Шпага. Спис. Алебарда. Великий меч. Щит.

3.3. Боротьба (60 год.)

Теоретична частина. Техніка бойового та спортивного кидка.

Практична частина. Повторення. Протидія захватам. За зброєю. За кінцівки. За шию та корпус. Використовуючи та не використовуючи зброю.

Боротьба: (повторення та напрацювання вивчених раніше: удари руками: кулак: «укол шпагою», «коротким коли», удари ліктем. Удар «шаблею», удар «ефесом». Удар «котяча лапа». Прямі удари вбік.

Удари ногами: прямий удар вперед «стусан», удар «брик», удар «ляг». Вивчення технік: удар «хльост», удар «захльост».

Удари коліньми: повторення 1 Вперед. 2 Вверх. 3. Всередину.

Захист голови та корпусу від ударів. Повторення. Захист «щитом «Захист шпагою».

Вивчення технік: захист «мечем»: 1. Вкручування за руку. 2. Перевертання руки. 3. Маневр по висоті.

Кидки: повторення. Підсічка: 1. Передня 2. Бокова. Підніжки: 1. Передня 2. Задня.

Повні кидки: через стегно, підхват, через плече, кидок мечем, «Млин», упором ноги в живіт.

Тренажерний комплекс «Вуличний»: «Медвежа на півночі», «Іван покиван», «Завали мамонта», «Завали папонта».

Тренажерний комплекс «Простір»: вправи «Корида», «П'ятий кут».

Практична боротьба. Двобої - бій без зброї.

3.4. Рукопашний бій (30 год.)

Двобої, групові бої.

4. Медична підготовка (9 год.)

Відпрацювання навичок надання першої медичної допомоги (зупинка кровотечі, десмургія, іммобілізація, прийом Геймліха. Заходи серцево-легеневої реанімації.

5. Ремесла та рукоділля (30 год.)

Виготовлення лицарського захисного обладунку на корпус - панцира. Вибір моделі. Розкрій деталей. Вирізування. Розмітка. Надання форми. Свердління отворів. Підгонка. Збірка конструкції. Полірування. Виготовлення фурнітури. Встановлення. Підгонка.

6. Старовинний танець (12 год.)

Теоретична частина. Соціально-побутові танці Нового часу. Пізні контрданси.

Практична частина. Контрданси «Virginia reel», «The Machine Without Horses».

7. Ігри, турніри, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- принцип прикладення сили;
- принцип прямого шляху;

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- Комплекс три рази.
- хлопок в долоні в упорі лежачи 20 раз.
- протидіяти довгодревковій зброї клинком.

Вихованці мають опанувати компетентності:

практична:

- участь у турнірах формату ХЕМА та ІФ всеукраїнського рівня;
- участь у турнірах формату «бій без зброї» міського рівня;
- участь у ігрових польових баталіях.

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету;

етично-моральна:

- виховання відповідальності та обґрунтованої самоповаги;
- формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків,
- формування толерантного світогляду,
- створення уявлення про інформаційне поле, етику та цінності людей інших епох та народів, закономірності їх утворення.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Вищий рівень, четвертий рік навчання

№	Теми	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	всього
1.	Вступне заняття	3		3
2.	Загальна та спеціальна фізична підготовка			
2.1.	Загальнозміцнюючі вправи	-	9	9
2.2.	Техніка безпечного падіння	-	9	9
3.	Рукопашний бій (фехтування та боротьба)			
3.1.	Кроки та повороти	-	18	18
3.2.	Фехтування	3	120	123
3.3.	Боротьба	3	57	60
3.4.	Рукопашний бій	-	42	42
4.	Медична підготовка	-	3	3
5.	Ремесла та рукоділля	-	21	21
6.	Старовинний танець	-	21	21
7.	Ігри, турніри, екскурсії	3	9	12
8.	Заклучне заняття	3	-	3
	Всього:	15	309	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (3 год.)

Режим роботи та правила внутрішнього розпорядку ДООЦ. План роботи і порядок проведення занять. Правила техніки безпеки під час занять.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

2.1. Загальнозміцнюючі вправи (9 год.)

Повторення вправ розминки та силових комплексів. Вправа «Стільчик». Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання). Згинання-розгинання тулуба лежачи (прес). Перехід з положення «стоячи» в положення «упор сидячи» та «упор лежачи» (вправа «пружина»). Згинання-розгинання рук в положенні «висячи» (підтягування).

Комплекси фізичних вправ: 1) ім. В.В. 2) Маховий.

2.2. Техніка безпечного падіння (9 год.)

Повторення вправ самостраховка вперед і назад з положення «стоячи». Падіння вперед: «Човник», «Сухий лист». Падіння назад з положення

«стоячи». Падіння на бік переверотом через руку (з напарником). Стрибок через палицю в своїх руках. Стрибок з положення «лежачи». Кульбіт.

3. Рукопашний бій (фехтування та боротьба)

3.1. Кроки та повороти (180 год.)

Повторення та напрацювання вивчених раніше кроків та поворотів: випад вперед, відскок назад, ковзання вбік, приставний крок вперед та назад, короткий крок (вперед та назад), довгий крок, ковзаючий крок, крок «галоп», бойовий розворот, кордонат, вольт, пірует.

Тренажери: Напрацювання вивчених раніше: «Квадрант». Доріжка.

3.2. Фехтування (123 год.)

Теоретична частина. Теорія асиметричної тактики. Теоретичні засади протидії щиту клинком. Протидії гнучкій та секційній зброї. Протидія парним клинкам. Протидія двом супротивникам та більше супротивникам.

Практична частина. Відпрацювання протидії щиту клинком, гнучкій та секційній зброї, парним клинкам, двом, трьом та більше супротивникам.

Вправляння з клинками симетричної пари. Дії в груповому бою. Одинак в чужій групі.

Повторення та напрацювання вивчених раніше: простий захист, повний захист, принцип прикладення сили, атакуючі рухи, прямі удари, кругові удари, виходи з площини удару, техніка щита, техніка списа.

Тактика. Тактичні прийоми - «Квадріум», «Тріум». Оперативна схема бою. Технічні складові схеми.

Асиметрична тактика. Протидія деревку. Протидія клинку. Довгому мечу. Мечу. Шаблі. Шпазі. Великому мечу.

Парні вправи: атака-захист, атака-контратака, подвійна атака, зустрічна атака. «Герць», «Мухобійка», «Серсо» - Настильне кільце.

Тренажери: «Координаційно-руховий». Учбово-тренувальний цикл. Учбово-бойовий цикл. Тренажерний комплекс «Ударний».

Практичні фехтувальні двобої. Меч. Довгий меч. Шабля. Шпага. Спис. Алебарда. Великий меч. Щит.

3.3. Боротьба (60 год.)

Удари: напрацювання вивчених раніше. Удари руками: «укол шпагою», «коротким коли», удари ліктем, удар «шаблею», удар «ефесом», удар «котяча лапа», прямі удари, удар основою долоні.

Удари ногами: прямий удар вперед «стусан», удар «брик», удар «ляг», удар «хльост», удар «захльост». Удари коліньми.

Повторення технік захисту: захист «щитом», захист «шпагою», «збивання удару», захист «мечем».

Повторення. Кидки: підсічки, підніжки, повні кидки.

Вивчення нових технік: кидок на коліно, кидок на шпагат.

«Тренажерный комплекс «Вуличний»: «Медвежа на півночі», «Іван покиван», «Завали мамонта», «Завали папонта».

Тренажерний комплекс «Простір»: «Корида», «Пятий кут».

Практична боротьба. Двобої - бій без зброї. Бій один проти групи.

3.4. Рукопашний бій (42 год.)

Двобої, групові бої.

4. Медична підготовка (3 год.)

Відпрацювання навичок надання першої медичної допомоги (зупинка кровотечі, десмургія, іммобілізація, прийом Геймліха. Заходи серцево-легеневої реанімації.

5. Ремесла та рукоділля (21 год.)

Робота з індивідуальним спорядженням.

6. Старовинний танець (21 год.)

Повторення вивченого в попередні роки, підготовка до танцювальних заходів (історичні бали та виступи).

7. Ігри, турніри, екскурсії (12 год.)

Теоретична частина. Вивчення правил та матеріалів організаторів до кожного заходу.

Практична частина. Виїзд на рольову гру турнір або історичний фестиваль.

8. Заключне заняття (3 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- теорія асиметричної тактики;
- теоретичні засади протидії щиту клинком;
- правила протидії гнучкій та секційній зброї;
- правила протидії парним клинкам;
- правила протидії двом супротивникам та більше супротивникам.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- протидіяти щиту довгим клинком;
- протидіяти гнучкій та секційній зброї мечем;
- протидіяти парним клинкам мечем;
- протидіяти двом супротивникам та більше супротивникам.

Вихованці мають опанувати компетентності:

практична:

- участь у великих турнірах ХЕМА та ІФ з взяттям призових місць;
- участь у турнірах формату «бої без зброї» з взяттям призових місць;
- участь у двобої класа «профбій».

культурна:

- вивчення старовинного танцю та супутніх правил етикету;

етично-моральна:

- виховання відповідальності та обґрунтованої самоповаги;
- формування розуміння причинно-наслідкових зв'язків,
- формування толерантного світогляду,
- створення уявлення про інформаційне поле, етику та цінності людей інших епох та народів, закономірності їх утворення.

ОРІЄНТОВНИЙ СПИСОК ОБЛАДНАННЯ

Початковий рівень.

1. Шабля дитяча (для вправ, не для фехтування) матеріал дерево або фанера. 8-10 шт.
2. Спортмеч дитячий (для фехтування) полікарбонатна трубка обтягнута м'яким полімерним протектором у захисному чохлі. 8-10 шт.
3. Шолом або маска фехтувальна дитяча захисна (для захисту обличчя від удару спортивною зброєю). 6-8шт.
4. Шолом-маска контактна дитяча захисна для захисту голови та обличчя для єдиноборств (для захисту від ударів рукою). 6-8шт.
5. Нагрудник захисний контактний для єдиноборств дитячий захисний. 6-8шт.
6. Рукавички для контактних єдиноборств м'які. 4-8 пар.
7. Мат гімнастичний. 4 шт.

Основний рівень.

Вік 12-17 років.

1. Пластикова зброя ХЕМА класу.
 - 1.1. Мечі (каролінгські або романські) 8-10 одиниць.
 - 1.2. Довгі мечі (лонгсворд) 8-10 одиниць.
 - 1.3. Шпага (еспада-де-рапера) 8-10 одиниць.
 - 1.4. Шабля 8-10 одиниць.
2. Захисне спорядження.
 - 2.1. Фехтувальні маски 1-го класу 6-8 одиниць.
 - 2.2. Захисні нагрудники або колети 6-8 одиниць.
 - 2.3. Гарнітури захисту кінцівок 6-8 одиниць.
3. Інструмент столярний та слюсарний. Молотки, напилки та рашпілі, тиски, плоскогубці, круглогубці, пассатіжі.

Вищий рівень.

Вік від 15 років.

1. Сталева зброя для ХЕМА.

- 1.1. Мечі (каролінгські або романські) 6-8 одиниць.
- 1.2. Довгі мечі (лонгсворд) 4-6 одиниць.
- 1.3. Шпага (еспада-де-рапера) 5-6 одиниць.
- 1.4. Шабля 7-8 одиниць.
- 2. Сталева зброя для ІФ
- 2.1. Мечі (каролінгські або романські) 6-8 одиниць.
- 2.2. Довгі мечі (лонгсворд) 3-4 одиниці.
- 2.3. Шабля 3-4 одиниці.

Лицарські обладунки:

Шолом, панцир, гарнітур захисту кінцівок, гамбезон. 6-10 комплектів.

Електроінструмент. Станок для свердління, дріль, електролобзик, шліфмашинка стрічкова, шліфмашинка кутова.

Витратні матеріали. Дерево твердих порід, пластики полімери, метал.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Програма молодіжного клубу (автор Прокопик Г.М.) - Збірник Програм для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів (соціально-реабілітаційний напрям, лист МОН України №1/11-3839 від 12.07.2005 р.);
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи (колектив авторів). Рівень стандарту (рекомендовано Міністерством освіти і науки України, лист № 1/11-8298 від 31.08.2010).
3. Антонович В. Коротка історія Козаччини. - К., "Україна", 1991.
4. Берека В., Шоробура І. Козаком я мрію бути. - Кам'янець-Подільський, «Абетка», 2004
5. Будугай О., Будугай А., Сторінки історії Запорізького козацтва.
6. Лицарі. Ілюстрований атлас. Дроздецька Л.П., Харків. «Фактор».
7. Єфименко О.Я. Історія України та його народу. - К., "Мистецтво", 1992.
8. Лицарські турніри. М., «Лелека», 2001.
9. Неокульти в Україні, Типографія університету ім. Т.Г.Шевченка.
10. «Привіт» (альманах з РІ) № 1-2, К., «Переплуття». 1999
11. Українська дуельна традиція. П.Зінченко, «Юнісофт», Харків. 2020.
12. Гетьмани України. Товстий В.П. «Промінь», Харків.
13. Лицарі та зброя. Рейчел Фірс. «Країна мрій», Київ.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ТА ТРЕНАЖЕРІВ

Комплекси фізичних вправ (Комплекс):

1. Силова 3х15:

- згинання, розгинання рук в упорі лежачи (три підходи по 15 раз);
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (три підходи по 5 раз).

2. Маховий:

- прямі махи руками в горизонтальній та вертикальній площинах по 50 разів.

3. Пружина:

- з положення стоячи зайняти упор-присід, наступне положення упор лежачи, потім упор присід та повернення в вихідне положення (повторити 20 разів);
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи (повторити 20 разів);
- початкове положення – лежачі на спині, згинання та розгинання тулуба (повторити 20 разів).

Асистент – вихованець, керівник гуртка або інша особа, яка допомагає у виконанні вправ. Обирається серед присутніх на занятті.

Вправа - дія для вивчення та формування навичок.

Тренажер - дія для напрацювання та перевірку сформованих навичок.

1. Дитяча тріада: *Іде бичок – хитається. Крабик. Чапля.* Комплекс вправ для формування початкової рухової координації.

Іде бичок – хитається. Тренування вестибулярного апарату. Рух звичайним кроком по прямій з обертанням голови по колу.

Крабик. Вправа формування початкових навичок фехтувального руху, рівно, без підскакувань. Рух боком, таз весь час знаходиться на одній висоті.

Чапля. Статична вправа. Позиція на одній нозі, коліно піднято вище пояса.

2. Підготовчий: *Ладусі. Лавочка. Скрутка. Невалійка.* Комплекс вправ для формування базової рухової координації.

Ладусі. Вправа змагання. З фронтальної позиції контактуючи виключно через долоні, упор долоні в долоні. Зрушити супротивника з місця поштовхом або пропустивши поштовх супротивника. Враховується провалювання як назад так і вперед.

Лавочка. Вправа-змагання. Змусити супротивника зійти з лави поштовхом. Захват заборонено.

Скрутка. Парна вправа на використання прямизни хребта. Напарник робить обережний прямий поштовх в плече, виконуючий пропускає поштовх дозволяючи силі поштовху розвернути його вбік. Вісь розвороту - хребет.

Невалійка. Парна вправа на вивчення збереження рівноваги. Напарник коротким сильним поштовхом виводить з рівноваги, виконуючий компенсується використовуючи навички здобуті за попередніх вправ.

3. «Тренажерний комплекс «Вуличний»: *Коровай. Шторм. «Медвежа на півночі», «Іван-покиван», «Завали мамонта», «Завали папонта».*

Цикл вправ та тренажерів для підготовки протидії раптовому нападу ворожої кримінальної групи.

Коровай. Вивчення навичку руху в непередбачуваному напрямі. Вихованець в центрі, група з п'яти асистентів оточує його тримаючись за руки. Сила не використовується. Завдання вийти з кола оточуючих прослизнувши між ними під або над руками. Розривати ланцюг рук заборонено. Асистенти перешкоджають виходу з кола власними рухами.

Шторм. Тренажер використовує навички вправ «невалійка» та «коровай». Вихованець в центрі, група з п'яти асистентів оточує його не тримаючись за руки.

Асистенти штовхають вихованця один до одного, поштовхами перекидаючи його «як м'яч» один до одного, та намагаючись вивести його з рівноваги, не випускаючи з кола. Завдання вийти з кола оточуючих

прослизнувши між ними, використовуючи силу поштовху, або пропускаючи її повз себе.

Медвежа на півночі. Тренажер використовує навички техніки звільнення від захватів. Вихованця тримають двоє-троє асистентів, захватами за кінцівки, шию, корпус, одягу. Завдання вивільнитися від всіх.

Іван-покиван. Тренажер імітує ситуацію коли під час нападу ворожої групи вихованця збито з ніг. Початок – вихованець лягає на підлогу, три-чотири асистенти оточують його. Завдання не дати себе добити лежачого, піднятися вийти з оточення. Асистенти імітують «добивання» та перешкоджають діям вихованця.

Завали мамонта. Тренажер імітує ситуацію нападу групи. Асистенти намагаються оточити вихованця, взяти в захвати, повалити, нанести імітовані удари. Завдання вихованця не допустити та вийти на оперативний простір.

Завали папонта. Теж саме, але вихованець озброєний спорт мечем. Захисне спорядження – шоломи та гультіки обов'язкові, нагрудники за бажанням.

4. Координаційний: Шпацир. Медіана. Балансир. Купини.

Шпацир. Тренажер. Рух кроками вперед з мечем в руках на відпрацювання уміння тримати зброю на середній лінії. Асистент тримає перед вихованцем жердину на середній лінії вихованця.

Медіана. Парна вправа, напрацювання середньої лінії ударом. Виконується як мечем так і руками. Захисна маска обов'язкова.

Балансир. Тренажер. Вихованець тримає рівновагу на лавці, асистент змушує його втратити рівновагу за допомогою коротких м'яких поштовхів спеціально обм'якшеною жердиною. Вихованець використовує динамічну компенсацію напрацьовану вправами «Ладусі», «Лавочка», «Скрутка».

Купини. Тренажер з різновисоких хитких стовпчиків для напрацювання кроків.

5. Учбово-тренувальний: Ганяй гуся. Більярд. Вертолїт. Хішмен. Бульдозер. Мотль.

Ганяй гуся. Тренажер для практичного напрацювання захисту. Асистент використовує довгий легкий прут спортивного обм'якшення, наносить удари по фехтувальнику. Фехтувальник захищається.

Більярд. Відпрацювання захисту від прямого уколу. Асистент виконує більярдні рухи обм'якшеною жердиною. Фехтувальник бере захист зброєю.

Вертоліт. Фехтувальник 1 відпрацьовує систему кругових ударів в повітря обм'якшеною хлопавкою. Фехтувальник 2 відпрацьовує виходи з площини удару.

Хішмен. Фехтувальник 1 відпрацьовує систему кругових ударів в повітря обм'якшеною хлопавкою. Фехтувальник 2 відпрацьовує захист з використанням технік невикористання сили «пустка» та «упор».

Бульдозер. Відпрацювання системи кроків та поворотів. Асистент атакує фехтувальника таранною атакою щитом. Фехтувальник уникає тарану використовуючи систему кроків та поворотів.

Мотль. Напрацювання навичок протидії гнучкій зброї. Асистент використовує макет гнучкої зброї спортивного обм'якшення, фехтувальник відпрацьовує засоби протидії.

6. Ударний: *Герць. Рубай колобка. Ланта. Балда. Тир. Мухобійка. Пінг-понг. Рубка лоз.*

Герць. Вправа змагання. На швидкість вихоплювання шаблі та нанесення удару по мішені.

Рубай колобка. Відпрацювання удару по тенісному м'ячу відскакуючого від підлоги.

Ланта. Відпрацювання удару по тенісному м'ячу накинутаго фехтувальники асистентом.

Балда. Відпрацювання ударів по підвішений мішені «балда».

Тир. Відпрацювання уколів по стаціонарним малим мішеням.

Мухобійка. Відпрацювання ударів по рухливій малій мішені на довгій жердині, яку рухає асистент.

Пінг-конг. Вправа змагання. Парне відпрацювання уколів з двох боків по рухливій малій мішені на довгій жердині, яку тримає асистент. Перемагає фехтувальник, що першим набере обумовлене число результативних уколів.

Рубка лоз. Відпрацювання ударів по стаціонарним хаотично встановленим лозам. Фехтувальник проходить доріжку, зрубуючи лози.

7. Груповий: Зелений вовк. Догфайт. «Гребінець».

Зелений вовк. Гра на відпрацювання групової взаємодії. Група ланцюгом ловить одного гравця. Завдання оточити «вовка» не розірвавши ланцюга.

Догфайт. Гра на відпрацювання командної взаємодії та контролю простору. Команди вибивають супротивників в груповому бою. Кожен учасник має на спині мішень. Ураження відбувається зриванням мішені.

«Гребінець». Вправа на командну взаємодію в шик. Дві шеренги із списками проходять одна крізь одну виконуючі атаку списом.

8. Контроль: Зорові: М'яч в стіну; М'яч в обличчя. Реакція: Забери цукерку. Сливка. «Злови Бетмена». «КУ».

М'яч в стіну. Вправа на кидок та ловлю рукою м'яча в стіну з напрацюванням периферійного зору.

М'яч в обличчя. Вправа напрацювання немигаючого погляду. М'яч легко кидають в обличчя захищене маскою.

Забери цукерку. Вправа змагання. Парне відпрацювання швидкості реакції та тактичного мислення. Виграє той хто або перший пересуне предмет до своєї половини поля, або торкнеться партнера, коли той тримає предмет в руках.

Сливка. Вправа парна. Відпрацювання швидкості реакції та захисту рукою. Використовують захисні маски. Вихованець один викидає руку вперед торкаючись пальцями маски, другий відбиває руку та робить симетричну контратаку.

«Злови Бетмена». Фехтувальна вправа. Маски, рукавиці, шпаги. Перший фехтувальник проводить батман, другий відповідає обводом, прибиранням своєї зброї або атакою.

«КУ». Асистент раптово намагається торкнутися вихованця рукою. Вихованець ухиляється поворотом корпусу «вкручування».

9. Учбово-бойовий: *«Забивний» (Вертолiт). «Вектор» (Забивний с мечем), «Бісектриса» (Хішмен). Штиркальщик, Ковбойський матч.*

Всі тренажери проходять у захисному споряджені.

«Забивний» (Вертолiт). Тренажер. Перший фехтувальник робить круговий удар в другого фехтувальника обм'якшеною хлопавкою. Другий фехтувальник виконує вихід з площини удару разом з входом в контакт та захопленням хлопавки.

«Вектор» (Забивний с мечем). Тренажер. Перший фехтувальник робить круговий удар в другого фехтувальника обм'якшеною хлопавкою. Другий фехтувальник, озброєний спортмечем, виконує вихід з площини удару разом з входом та імітацією одночасного удару спортмечем.

«Бісектриса» (Хішмен). Перший фехтувальник проводить серію кругових ударів в обм'якшеною хлопавкою. Другий фехтувальник відпрацьовує захист з використанням технік невикористання сили «пустка» та «упор».

Штиркальщик. Перший фехтувальник проводить серію атак уколами списом. Другий фехтувальник відпрацьовує захист мечем та вхід в близький контакт.

Ковбойський матч. Тренажер змагання. Раптовою атака партнера мечем з положення «на поясі в піхвах».

10. Простір: *Корида. П'ятий кут. Двір літаючих жердин. Вправа «Блюдце меду».*

Корида. Тренажер на контроль простору під час бою. Фехтувальник в центрі, асистенти атакують таранним набіганням раптово з різних боків.

П'ятий кут. Тренажер на контроль простору під час бою. Фехтувальники та асистенти разом на майданчику хаотично рухаються використовуючи кроки та повороти. Асистенти атакують раптовим поштовхом з місця з різних боків. Фехтувальники ухиляються.

Двір літаючих жердин. Вправа на контроль простору розсіяним зором. Вихованці стоять в колі перекидаючи один одному фехтувальні обм'якшені шести (основний рівень), м'ячі (початковий). З розрахунку п'ять вихованців три предмета.

«Блюде меду». Індивідуальна вправа. Атаки та захист на всі боки.

11. Маневровий. *«Прилипала».* *Лисиця та хвіст.* *Квадрант.*

Прилипала. Тренажер напрацювання вивчених кроків та поворотів. Перший фехтувальник намагається зблизитися та прилипнути другий зберегти дистанцію.

Лисиця та хвіст. Тренажер напрацювання вивчених кроків та поворотів. Перший фехтувальник намагається зблизитися та прилипнути другий ухиляється поворотом та заходить за спину, перший в свою чергу парирує своїм маневром.

Квадрант. Тренажер напрацювання вивчених кроків та поворотів. Перший фехтувальник намагається зблизитися та прилипнути другий ухиляється поворотом та заходить за спину, перший в свою чергу парирує своїм маневром. Тренажер доповнений вправою «невалляйка».

12. Боротьба: *Боротьба списом, Боротьба мечем, Боротьба захватами, Боротьба на поясах, Боротьба на колінах.*

Боротьба на колінах. Борці займають позицію на колінах, беруть захват та виводять один одного з рівноваги та перекидають.

Боротьба на поясах. Борці займають позицію стоячи, беруть захват за пояси, та виводять один одного з рівноваги, щоб супротивник торкнувся землі коліном, рукою тощо.

Боротьба списом. Борці займають позицію стоячи, тримаючись руками за древко одного на двох списа, виводять один одного з рівноваги та зрушують з місця.

Боротьба мечем. Борці займають позицію стоячи, тримаючись руками за одного на двох коротку жердину(кожен як за меч), виводять один одного з рівноваги та закручують, використовуються кроки та повороти.

Боротьба захватами. Борці займають позицію стоячи, починають боротися за вигідний захват, та виводять один одного з рівноваги, захоплюють противника в положення виключаючи подальший опір.

Турнір «Маківка». Двобій на спорт мечі в дитячому варіанті. Уражають тільки мішень встановлену на шолом.

«Серсо». Французька фехтувальна гра «шпага та кільце». Перекидання кільця з клинка на клинок.

«Фродо, віддай КІЛЬЦЕ!». Фехтувальний двобій на шпагах. Фехтувальники уражують не один одного а кільце-мішень, що тримають перед собою.