



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

Zatwierdzam.

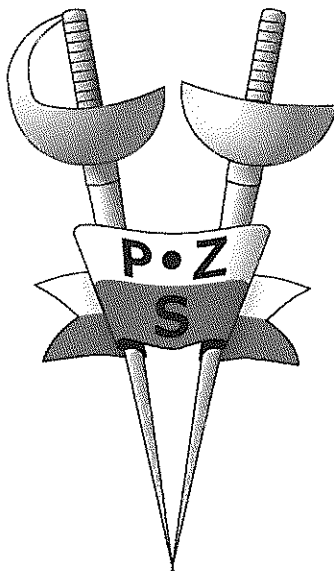
13.11.17.

PODSEKRETARZ STANU

Jan Widera
Jan Widera

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA POLSKIEGO ZWIĄZKU SZERMIERCZEGO

**DOTYCZĄCY ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**



Warszawa, 25 sierpnia 2017

Polski Związek Szermierczy

Ul. Grójecka 65 a, 02-094 Warszawa, Tel/Fax: +48 22 827 28 25, e-mail: pzszerm@pzszerm.pl, www.pzszerm.pl

NIP: 525-14-08-089, REGON 000866403



SPIS TREŚCI

- 1. Krótka charakterystyka szermierki**
- 2. Szermierka w systemie edukacji – uwagi ogólne**
- 3. Cele ogólne i szczegółowe**
- 4. Sposoby osiągania celów**
- 5. Nabór do klas szermierczych**
- 6. Treści kształcenia oraz zadania wychowawcze**
- 7. Ewaluacja programów nauczania**
- 8. System oceniania uczniów z wychowania fizycznego w klasach o profilu szermierczym**
- 9. Rozwiązania organizacyjno-regulaminowe, przydatne w funkcjonowaniu oddziałów sportowych i mistrzostwa sportowego o profilu szermierczym.**
- 10. Podział szkolenia na etap ukierunkowany i specjalistyczny (załącznik nr 1 do rozporządzenia MEN z 27.03.2017 r.)**
- 11. Specyfika, cele i zadania szkolenia (załącznik nr 2 do rozporządzenia MEN z 27.03.2017 r.)**
- 12. Wymiar godzin w szkoleniu sportowym**
- 13. Uwagi końcowe**



1. Krótka charakterystyka szermierki

Szermierka będąc jednym z najstarszych sportów jest z punktu widzenia społecznego sportem wszechstronnym, przygotowującym do życia i działalności w XXI wieku.

Urok i zalety szermierki polegają nie tylko na tradycji ale na jej wartościach kształtujących i wychowawczych. Uprawianie szermierki rozwija nie tylko mięśnie, ale również kształtuje trafność reakcji, pamięć i myślenie operacyjne, szybkość podejmowania decyzji, rozwija procesy psychiczne. Poprzez ćwiczenia szermierz kształtuje i doskonali zdolności, nawyki i umiejętności potrzebne w walce szermierczej oraz przydatne w życiu. To wszechstronne oddziaływanie szermierki na cały ustrój sportowca czyni szermierkę pożytecznym sportem.

Szermierka jest sportem walki. Turnieje rozgrywane są w konkurencji indywidualnej i drużynowej. Działania szermiercze wykonuje się w ograniczonym polu walki na planszy metalizowanej o długości 14 m i szerokości do 2 m.

Szermierka sportowa polega na walce dwóch jednakowo uzbrojonych w broń sportową przeciwników według obowiązujących przepisów. Celem walki jest zadanie określonej liczby trafień w wyznaczonym czasie. Obecnie walczy się w eliminacjach grupowych do 5 trafień w czasie 3 minut a w eliminacjach bezpośrednich (pucharowych) do 15 trafień w czasie 9 minut (3 rundy po 3 minuty z minutową przerwą między rundami). Wygrywa ten kto zada więcej trafień. Sportową bronią współczesnej szermierki są : floret, szabla i szpada. Walczą nimi kobiety i mężczyźni tworząc osobne konkurencje. Walki prowadzone są w oparciu o Regulamin Zawodów Szermierczych a trafienia rejestruje i sygnalizuje aparat elektryczny.

Floret jest bronią kolną. Trafienia zadaje się tylko przy pomocy pchnięć. Obowiązują zasady umowne dotyczące pola trafienia i pierwszeństwa pewnych działań. Pole trafienia obejmuje tułów który pokrywa kamizelka metalizowana. Trafienie zadane w ważne pole sygnalizowane jest zapaleniem barwnej lampy. Trafienie osadzone poza ważnym polem trafienia, nie liczy się, ale przerywa i unieważnia dalsze starcie. Sygnalizowane jest kolorem białym.

Szabla jest bronią sieczno - kolną. Trafienia zadaje się zarówno cięciem jak i pchnięciem. Najczęściej stosowane są cięcia. Jest to broń podobnie jak floret umowna. Pole trafienia jest ograniczone. Obejmuje tułów, głowę i ramiona. Tułów i ramiona pokrywa kamizelka metalizowana. Głowę chroni maska w całości metalizowana, połączona przewodem elektrycznym z kamizelką. Trafienie zadane w ważne pole



trafienia sygnalizowane jest zapaleniem barwnej lampy. Trafienia poza ważnym polem trafienia nie są sygnalizowane i nie przerywają starcia.

Szpada jest bronią kolną. Trafienia zadaje się tylko przy pomocy pchnięć. W szpadzie nie stosuje się przepisów umownych. Ważne pole trafienia obejmuje całe ciało. Każde trafienie zadane prawidłowo jest trafieniem ważnym. Rejestrowane jest trafienie zadane o ułamek sekundy wcześniej.

Walki szermiercze są bardzo ruchliwe a zawody trwają przez wiele godzin. Długotrwałość zawodów szermierczych, ciągłe przemieszczanie zawodnika na planszy, częste wykonywanie wypadów i rzutów, natychmiastowe reagowanie na zmieniające się sytuacje taktyczne wszystko to wymaga od zawodnika wysokiego poziomu wytrenowania. W szermierce ruchy są arytmiczne i asymetryczne. Tętno wytrenowanego zawodnika wzrasta w lekcji i walce do 170-180 uderzeń na minutę.

W ciężkich walkach wzrasta znacznie powyżej tych liczb. Wysokość tętna nie zależy jednak tylko od wysiłku fizycznego, ale w dużym stopniu zmienia się pod wpływem procesów emocjonalnych. Walka na planszy stawia szczególnie wysokie wymagania przed układem nerwowym zawodnika (rozwój postrzegania i różnych właściwości uwagi, szybkość reagowania, odporność na sytuacje trudne).

We współczesnej szermierce sportowej wyraźnie wzrosło znaczenie sprawności czynnościowo-ruchowej. Wytrzymałość jest potrzebna aby szermierz mógł uczestniczyć w długotrwałych zawodach. Siła jest niezbędna do wykonania szybkich i zaskakujących wypadów. Natomiast szybkość jest cechą o znaczeniu pierwszorzędnym. Szybkość szermierza jest nierównomierna, nieprostolinijna, przejawia się nieoczekiwanie, zawiera częste przejście od jednego ruchu do drugiego, uzależniona jest często i dostosowana do szybkości i rodzaju ruchów przeciwnika. Omawiając sprawność czynnościowo - ruchową szermierza należy podkreślić, że ze wszystkich zdolności najważniejsza jest szybkość i trafność reagowania. Mimo wzrastającej roli sprawność w szermierce, nie posiada tak rozstrzygającego znaczenia jak w innych sportach. W walce szermierczej decydujące znaczenie mają intelekt, uwaga i wola.

Szermierka obejmuje dużą liczbę różnych nawyków ruchowych: postawa szermiercza, kroki, wypad, rzut, pchnięcia, cięcia, zasłony, działania na żelazo i inne działania bronią. Możliwość łączenia ruchów podstawowych w działania bardziej złożone i w starcia szermiercze jest praktycznie nieograniczona. Wielki zasób różnych nawyków czuciowo ruchowych potrzebny jest do trafienia przeciwnika i wygrania walki.

Istotną treść treningu szermierza stanowi stopniowe opanowywanie i doskonalenie techniki szermierczej wraz z przyswajaniem specjalnych umiejętności techniczno-taktycznych, będących przejawami



odpowiedzi ruchowych (reakcji), zasad taktyki i doskonalenie procesów psychicznych. Podstawowe znaczenie w treningu szermierza posiada psychologiczno-taktyczny kierunek szkolenia.

Proces treningu szermierza obejmuje różne formy, metody i środki treningowe. Stosuje się różne rodzaje ćwiczeń wszechstronnych i specjalnych. Obok lekcji indywidualnych przeprowadza się lekcje zbiorowe, walki ćwiczebne i udział w zawodach. Znaczący dla szermierza jest udział w zawodach i to prawie przez cały rok. Zawody i trening powinny się nawzajem przenikać. Zawodnik w toku ćwiczeń dostrzega sytuacje z zawodów a w zawodach dostrzega sytuacje występujące w toku ćwiczeń. Zawody stanowią więc niezmiernie ważny i niczym nie zastąpiony element treningu. Jakość i racjonalność treningu oceniana jest na podstawie tego, co zawodnik pokazuje w trakcie zawodów i jakie wyniki osiąga.

Jednym z nadrzędnych celów sportu wyczynowego jest współzawodnictwo i osiągnięcie możliwie jak najlepszych wyników sportowych i dlatego właśnie cała koncepcja treningu, planowanie, sprawdziany, dokumentacja szkoleniowa ma odniesienie do tego co dzieje się w toku walki, dzięki czemu zawodnicy wygrywają, jak walczą, jak się zachowują.

2. szermierka w systemie edukacji – uwagi ogólne

a. rozwiązywania programowe i metodyczne: programy nauczania, autorskie programy własne, innowacje pedagogiczne, eksperymenty pedagogiczne w poszczególnych szkołach oraz zespołach szkół mogą być zróżnicowane, co może wynikać m. in. z następujących czynników:

- warunki organizacyjne placówki: baza obiektowa, posiadany sprzęt szermierczy, przyrządy, przybory
- poziom oraz liczebność kadry nauczycielskiej
- realizacja projektów we współpracy z samorządem gminnym, powiatowym, wojewódzkim
- realizacja projektów we współpracy z organizacjami szermierczymi: PZS, OZS, WFS, klub
- realizacja projektów we współpracy z placówkami akademickimi

b. szermierka – dyscyplina wszechstronnie oddziałująca na ucznia



Szermierka w zakresie ogólnej sprawności czynnościowo- ruchowej rozwija: orientację i koordynację, szybkość ruchową, pamięć ruchową, spostrzegawczość. W zakresie procesów psychicznych kształtuje myślenie operacyjne oraz cechy uwagi: koncentrację, trwałość, podzielność, zmienność. W obszarze rozwoju emocjonalnego kształtuje takie cechy jak: opanowanie, inicjatywa, samodzielność, konsekwencja w dążeniu do celu, umiejętność wykonania całości zadania.

Nabyte umiejętności oraz ukształtowane cechy charakteru mają charakter uniwersalny i znajdują zastosowanie w innych aktywnościach ucznia oraz na różnych etapach edukacji.

c. szermierka – dyscyplina sportu dla każdego

Szermierka jako dyscyplina wielonawykowa o nawykach otwartych w sposób szczególny wymaga stosowania zasady swoistości, która uwzględnia wyjątkowe cechy oraz potrzeby nauczania i szkolenia w szermierce. Eksperci zalecają dużą ostrożność w stosowaniu sprawdzianów i prób, gdyż dzieci będące w tym samym wieku różnią się poziomem rozwoju.

d. szermierka – dyscyplina na całe życie

Realizacja celów wychowawczych w szkolnym nauczaniu szermierki, a zwłaszcza praca nad sobą i doskonalenie się ucznia, daje uczniowi możliwość czynienia postępów zarówno w nauce szermierki, jak i w wynikach sportowych uzyskiwanych na zawodach. Jest wiele przykładów zawodniczek i zawodników o długiej oraz obfitującej w sukcesy karierze sportowej, która zaczęła się w klasie sportowej szkole podstawowej.

Nierzadko zainteresowanie szermierką, które pojawiło się w szkole podstawowej, przekształca się w życiową pasję, realizowaną w dorosłym życiu w roli zawodnika, trenera, instruktora, sędziego, działacza, kibica.

3. Cele ogólne i cele szczegółowe (tabela 1)



4. Sposoby osiągania celów

a. zasady dydaktyczno-wychowawcze

- świadomości
- pogładowości
- stopniowania trudności
- systematyczności
- przystępności
- trwałości
- wszechstronności
- zdrowotności
- przydatności
- swoistości
- indywidualizacji

Szermierka z uwagi na swoje właściwości znajduje wyjątkowe zastosowanie zwłaszcza 4 zasad: pogładowości, świadomości, swoistości oraz indywidualizacji.

Zasada pogładowości – polega na wywołaniu w toku nauczania wyobrażenia ruchowego w celu zrozumienia istoty nauczanego działania lub ćwiczenia oraz podjęcia prób jego wykonania.

Zasada świadomości – polega na dążeniu do tego, aby podczas ćwiczeń oraz całego procesu nauczania uczeń zdawał sobie sprawę z celowości zarówno każdego ćwiczenia lub działania, jak i całego procesu szkoleniowego.

Zasada swoistości – polega na tym, iż program nauczania uwzględnia specyficzne potrzeby szermierki w zakresie sprawności czynnościowo-ruchowej, techniki, taktyki, teorii i wiedzy oraz przygotowania psychicznego.

Zasada indywidualizacji – polega na tym, iż program nauczania uwzględnia różnice pomiędzy uczniami w zakresie osobowości, typu temperamentu, budowy ciała, uzdolnień i zainteresowań.

b. środki dydaktyczne

- sprzęt szermierczy
- przybory nietypowe imitujące broń szermierczą
- przybory jednofunkcyjne typowe i nietypowe
- przybory wielofunkcyjne typowe i nietypowe
- przyrządy

Wykorzystując naturalne zainteresowanie dziecka szermierką należy w zajęciach wykorzystywać broń szermierczą począwszy od I etapu szkolenia. W zależności od etapu edukacyjnego należy wszechstronnie korzystać z broni gąbkowej, broni plastikowej, broni wyczynowej zwykłej oraz broni wyczynowej elektrycznej.

W ćwiczeniach z powodzeniem jako przybór sprawdza się rękawica szermiercza.

c. metody

SPOSODY KSZTAŁTOWANIA NAWYKU RUCHOWEGO -NAUCZANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH	SPOSODY ROZWOJU ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI	SPOSODY DOSTARCZANIA LUB ZDOBYWANIA ORAZ PORZĄDKOWANIA INFORMACJI -ROZWIJANIA WIEDZY	SPOSODY WYWOŁANIA ZMIAN OSOBOWYCH -WYCHOWANIA	SPOSODY WYWOŁANIA AF -REALIZACJI ZADAŃ RUCHOWYCH
analityczna	ciągła	odtwórcze,	wpływu osobistego	odtwórcze,
syntetyczna	zmienna	usamodzielniające	wpływu sytuacyjnego	usamodzielniające
mieszana	powtórzeniowa	twórcze	wpływu społecznego	twórcze
	interwałowa		kierowania samowychowaniem	

d. dominujące metody i formy w szkoleniu szermierczym

Rodzaj umiejętności	Zakres umiejętności	metody	formy
Umiejętności techniczne (nawyki czuciowo-ruchowe)	Natarcia Odpowiedzi i przeciwoodpowiedzi Wznowione działania zaczepne Przeciw-tempo Zastony Działania zaczepno- obronne	Całościowa Mieszana „od całości przez szczegół do całości”	Ścisła zadaniowa
Umiejętności techniczno-taktyczne (przejawy reakcji)	Zastosowanie nawyku czuciowo – ruchowego w warunkach walki Dostosowanie działania do sytuacji taktycznej	Odtwórcza Twórcza Usamodzielniająca	Zadaniowa Ścisła



Umiejętności taktyczne	Świadome i celowe stosowanie działań w walce	Zadaniowa Problemowa „od całości przez szczegół do całości”	
------------------------	--	---	--

e. organizacyjne formy prowadzenia zajęć szermierczych

- ćwiczenia w grupie: szereg, rozsyпка, pary, fragmenty walk, strumień, tor przeszkód, obwód ćwiczebny
- ćwiczenia indywidualne: lekcje indywidualne, ćwiczenia przed manekinem, indywidualna praca nóg, ćwiczenia korekcyjne
- walki szermiercze (ćwiczebne i w zawodach): wolne walki, walki z założeniami, walki zadaniowe, wali na czas, walki w sprawdzianach i w zawodach

5. Nabór do klas szermierczych

Jak wspomniano wyżej - w pkt. 2c. – w szermierce dominuje pogląd, iż z dużą ostrożnością należy podchodzić do sprawdzianów i prób, które stanowią kryterium naboru do klas szermierczych. Pogląd ten znajdował i znajduje swoje potwierdzenie w doświadczeniu wielu trenerów, a także w literaturze fachowej. Szermierka jest dyscypliną sportu o dużym znaczeniu taktyki oraz procesów poznawczych, stąd informacje o uzdolnieniach ruchowych, chociaż cenne, nie mówią wszystkiego o potencjale dziecka, gdyż nie uwzględniają jego zdolności do funkcjonowania podczas zawodów oraz motywacji dziecka do systematycznej i niełatwej pracy treningowej.

Na podstawie doświadczeń poszczególnych środowisk zaleca się stosowanie zestawu testów mierzących zdolności wysiłkowe oraz ukierunkowane na szermierkę.

Zestaw testów powinien uwzględniać pomiar poniższych parametrów :

Rodzaj zdolności	Metoda pomiaru	Interpretacja wyników. Uwagi
Próba sprawności fizycznej	<u>MTSF (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej):</u> - szybkość biegowa	Minimalny wynik oczekiwany od kandydata do szkoły SMS lub oddziału SMS: 500 pkt.



	<ul style="list-style-type: none">- moc nóg- wytrzymałość- siła dłoni- siła rąk i barków- zwinność- siła mięśni brzucha- zwinność	Minimalny wynik oczekiwany od kandydata do szkoły sportowej lub oddziału sportowego: 400 pkt.
Zdolności ukierunkowane	<p><u>1. Opinia lub ocena ekspercka</u></p> <p><u>2. kryterium wyników sportowych</u></p> <p><u>3. testy ukierunkowane z użyciem przyborów</u></p>	<p>Eksperska ocena predyspozycji na podstawie wykonanych ćwiczeń lub działań szermierczych przez kandydata</p> <p>Wynik sportowy dla kandydatów do LO SMS lub oddziału SMS w LO:</p> <ul style="list-style-type: none">- miejsca 1-32 w turniejach Pucharu Polski JMł.- miejsca 1-32 w OOM <p>Miejsca 1-48 w punktacji końcowej Pucharu Polski JMł.</p>



	<u>szermierczych :</u> - precyzja trafień - wycucie odległości - orientacja przestrzenna - koordynacja i szybkość reakcji	Zlicza się liczbę udanych prób. Przykłady testów: - trafienia bronią w spadającą rękawicę(precyzja) - „łapanie” bronią nadlatujących przyborów(wycucie odległości) - chwyt nadlatującej rękawicy po przewrocie (orientacja) - chwyt rękawic z różnych pozycji ćwiczącego (koordynacja i szybkość reakcji)
--	---	---

6. Treści kształcenia oraz zadania wychowawcze

Treści kształcenia oraz zadania wychowawcze zawarte w poszczególnych programach nauczania muszą uwzględniać podstawę programową kształcenia ogólnego oraz podstawę programową kształcenia w zawodach.

Szczegółowe treści kształcenia w zakresie sprawności, postawy i wiadomości, umiejętności oraz realizowanych zadań wychowawczych uzależnione są od możliwości organizacyjnych poszczególnych placówek oświatowych, a szczególności:

- od wieku uczniów (czyli klasy, od której program jest realizowany)
- od długości trwania programu nauczania (czyli w której klasie program się zakończy)
- od poziomu przygotowania uczniów



- od liczby jednostek lekcyjnych przeznaczonych w tygodniowym planie lekcji
- od warunków lokalowych i sprzętowych, jakimi dysponuje szkoła
- zmian wynikających z bieżącej ewaluacji programu

7. Ewaluacja programów nauczania

Ewaluacja powinna być przedmiotem stałego zainteresowania przede wszystkim zespołu pedagogicznego, w skład którego wchodzi nauczyciele, eksperci – metodycy, dyrekcja. Wyniki ewaluacji powinny być uwzględniane w pracach nad modyfikacją stosowanych programów w celu poprawy jakości nauczania oraz doskonalenia pracy grona nauczycieli szermierki. Ewaluacja powinna uwzględniać indywidualne możliwości rozwoju oraz predyspozycje poszczególnych uczniów.

a. Elementy skutecznej ewaluacji

Dane oraz wnioski składające się na ewaluację programu nauczania powinny wynikać z przeprowadzenia następujących koniecznych działań:

- konsultacje zespołów roboczych składających się z nauczycieli oraz trenerów w celu oceny trafności stosowanych środków, form, metod
- usystematyzowane weryfikacje wykonanych zadań
- udokumentowane obserwacje osiągnięć
- indywidualne i grupowe rozmowy z uczniami
- ocena zadań oraz efektów za pomocą metody ankietowej
- zapoznanie się z opinią rodziców

b. zalecenia dodatkowe

W ramach ewaluacji należy korzystać z mierzalnych oraz opisowych wskaźników, m. in:



- stosować sprawdziany i próby sprawności wszechstronnej
- stosować sprawdziany i próby sprawności ukierunkowanej i specjalnej (szybkość reakcji, szybkość wykonania wybranych działań lub sekwencji działań, celność pchnięć i cięć)
- stosować porównanie umiejętności technicznych (działań szermierczych) pomiędzy okresem początkowym a końcowym danego okresu
- oceniać wyniki w zawodach szermierczych z uwzględnieniem stażu nauki szermierki oraz indywidualnych predyspozycji

8. System oceniania uczniów z wychowania fizycznego w klasach o profilu szermierczym

a. ocena okresowa (semestralna lub roczna) a oceny częściowe

W ramach przedmiotowego systemu oceniania placówka powinna opracować kryteria ocen częściowych w następujących obszarach

a1. Praca i zaangażowanie na lekcjach

a2. Poziom umiejętności

a3. Poziom wiadomości

a4. Postawa i stosunek do przedmiotu

a5. Czynniki dodatkowe

Przy tworzeniu kryteriów oceniania ucznia oddziału o profilu szermierczym należy uwzględnić w zależności od wieku oraz stażu uczniów następujące czynniki:

- aktywność, zaangażowanie ucznia, frekwencja oraz punktualność na zajęciach.
- wyniki sprawdzianów teoretycznych
- wyniki sprawdzianów praktycznych
- wyniki uzyskane w zawodach szermierczych
- aktywność w akcjach społecznych związanych ze sportem (pokazy, promocje, festyny, itp.)



- gotowość do dodatkowych aktywności w zakresie samooceny i samoświadomości:
prowadzenie dzienniczka treningowego, obserwacja treningów, bezpośrednia obserwacja zawodów, obserwacja zawodów transmitowanych

b. zalecenia w zakresie oceniania uczniów

Ocenianie ucznia za każdym razem powinno:

- odnosić się do indywidualnych możliwości ucznia informując go o postępach lub braku postępu
- zachęcać do dalszego wysiłku w osiągnięciu celów
- w ocenie wyników sportowych należy zwrócić uwagę na postawę ucznia oraz przyczyny zwycięstw lub porażek. Należy podkreślać etos szermierza oparty na takich wartościach jak: uczciwość, fair play, szacunek dla przeciwnika, skromność, dzielność, odwaga.

9. Rozwiązania organizacyjno-regulaminowe, przydatne w funkcjonowaniu oddziałów sportowych i mistrzostwa sportowego o profilu szermierczym.

- a. zaleca się tworzenie grup ćwiczeniowych w oddziałach sportowych i mistrzostwa sportowego podczas zajęć sportowych
- b. uczniowie oddziałów sportowych i mistrzostwa sportowego muszą posiadać stosowne orzeczenia lekarskie o stanie zdrowia umożliwiającym bezpieczne uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym
- c. uczniowie oddziałów sportowych i mistrzostwa sportowego podlegają obowiązkowemu ubezpieczeniu od następstw nieszczęśliwych wypadków w zakresie szermierki.
- d. wykaz dokumentów, które usprawniają działalność placówek oświatowych z oddziałami szermierczymi:
 - Regulamin klas sportowych
 - Regulamin naboru do klas sportowych



- Regulamin zaopatrzenia w sprzęt szermierczy
- Regulamin udziału w dodatkowych treningach, obozach oraz wyjazdach

e. wykaz zalecanych dokumentów dla placówek oświatowych z oddziałami szermierzymi:

- statut szkoły
- regulamin rady rodziców uwzględniający funkcjonowanie (obecne lub przyszłe) klas sportowych

10. podział szkolenia na etap ukierunkowany i specjalistyczny (załącznik nr 1 do rozporządzenia MEN z dn. 27.03.2017 r.).

tabela nr 2

11. specyfika, cele i zadania szkolenia (załącznik nr 2 do rozporządzenia MEN z dn. 27.03.2017 r.)

tabela nr 3: treści dla I oraz II etapu edukacyjnego (I-VIII)

tabela nr 4: treści dla II etapu edukacyjnego (IV-VIII)

tabela nr 5: treści dla III etapu edukacyjnego (sportowa szkoła ponadpodstawowa. oddziały sportowe)

tabela nr 6: treści dla III etapu edukacyjnego (szkoła mistrzostwa sportowego ponadpodstawowa. oddziały mistrzostwa sportowego)

12. wymiar godzin w szkoleniu sportowym

typ szkoły/klasa	etap szkolenia sportowego	wymiar godzin	uwagi
Sportowa szkoła podstawowa. Oddziały sportowe.	ukierunkowany	Łączny: 10h Szermierka: 6h	



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

Klasy I-III			
Sportowa szkoła podstawowa. Oddziały sportowe.	specjalistyczny	Łączny: 10-14h Szermierka: 6-10h	Wymiar zależy od: -poziomu przygotowania uczniów - warunków szkoły
Klasy IV-VIII			
Sportowa szkoła ponadpodstawowa. Oddziały sportowe	specjalistyczny	Łączny:10-14h Szermierka: 6-11h	Wymiar zależy od: -poziomu przygotowania uczniów - warunków szkoły
Szkoła mistrzostwa sportowego podstawowa. Oddziały mistrzostwa sportowego.	ukierunkowany	Łączny: 16h Szermierka: 12h	
Klasy I-III			
Szkoła mistrzostwa sportowego podstawowa. Oddziały mistrzostwa sportowego.	specjalistyczny	Łączny: 16h Szermierka: 12h	
Klasy IV-VIII			
Szkoła mistrzostwa sportowego ponadpodstawowa. Oddziały mistrzostwa sportowego.	specjalistyczny	Łączny: 16h Szermierka: 13h	



13. Uwagi końcowe

Treść Rozporządzenia MEN z dn. 27.03.2017 r. daje możliwość rozpoczęcia ukierunkowanego etapu szkolenia w szermierce począwszy od I klasy szkoły podstawowej. Odpowiada to oczekiwaniom dużej części środowiska szermierczego i zostało przyjęte z dużą aprobatą. Jak można przewidywać, w najbliższych latach będziemy mieli do czynienia z okresem przejściowym, w którym poszczególne placówki z powodów organizacyjnych będą decydować od którego etapu edukacyjnego rozpoczynać ukierunkowany etap szkolenia.

Polski Związek Szermierczy z uwagi na wyjątkową rolę oddziałów i szkół sportowych oraz mistrzostwa sportowego w szermierce dostrzega potrzebę jeszcze większej koncentracji uwagi na tej formie szkolenia w szermierce. Stąd w niedługim czasie zostaną zainicjowane prace w celu organizacji dorocznej konferencji poświęconej edukacji sportowej w szermierce.



Polski Związek Szermierczy

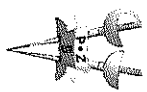
www.pzszerm.pl

Tabela 1. CELE OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE

poziom kształcenia	Cele ogólne	Cele szczegółowe
Szkoła podstawowa	✓ wykształcenie, doskonalenie i uplastycznienie podstawowych nawyków ruchowych przydatnych w szermierce	<ol style="list-style-type: none">1. Poznanie i przyswojenie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć2. Harmonijny rozwój organizmu ucznia – stymulowanie układu krążeniowo-oddechowego, nerwowego i ruchowego oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Hartowanie na bodźce fizyczne i psychiczne.3. Poznanie własnego organizmu (części ciała, układy ruchu, krążenia i oddychania), zdobycie wiedzy umożliwiającej unikać sytuacji groźnych dla zdrowia.4. Kształtowanie umiejętności i przekazanie

Polski Związek Szermierczy

Ul. Grójecka 65 a, 02-094 Warszawa, Tel/Fax: +48 22 827 28 25, e-mail: pzszerm@pzszerm.pl, www.pzszerm.pl
NIP: 525 – 14 – 08 – 089, REGON 000866403



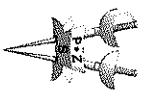
Polski Związek Szermierczy

www.pszerm.pl

	<p>✓ rozwijanie poziomu sportowego</p> <p>✓</p>	<p>wiadomości przydatnych podczas uczestniczenia w sportowych formach aktywności (respektowanie przepisów i zasad).</p> <p>5. Kształtowanie dojrzałości emocjonalnej, akceptowanie siebie i innych, nabycie umiejętności współdziałania w grupie, zespole.</p> <p>6. Rozszerzanie wiadomości o szermierce i o osiągnięciach sportowych</p> <p>7. Wyzwalanie radości i satysfakcji z opanowania umiejętności ruchowych i uczestniczenia w sportowych formach aktywności ruchowej.</p> <p>8. Kształtowanie i rozwijanie procesów psychicznych: dokładność i wybiórczość postrzegania; skupienie, przetrzutność i podzielność uwagi; szybkość myślenia operacyjnego; pamięć operacyjna</p> <p>9. Kształtowanie i rozwijanie sprawności</p>
--	---	---

Polski Związek Szermierczy

Ul. Grdziejka 65 a, 02-094 Warszawa, Tel/Fax: +48 22 827 28 25, e-mail: pszerm@pszerm.pl, www.pszerm.pl
NIP: 525 – 14 – 08 – 089, REGON 000866403



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

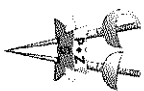
		<p>czynnościowo- ruchowych:</p> <p>sprawności koordynacyjnych, kondycyjnych, skoczności, głębokości.</p> <p>10. Stopniowe opanowywanie i doskonalenie licznych otwartych nawyków czuciowo- ruchowych, na których oparta jest technika szermiercza.</p> <p>11. Przyswajanie specjalnych umiejętności techniczno- taktycznych będących przejawami wyspecjalizowanych reakcji czuciowo- ruchowych.</p> <p>12. Opanowanie zasad taktyki i praktycznych umiejętności taktycznych.</p> <p>13. Nauczanie sędziowania w szermierce</p> <p>14. Nauczanie umiejętności naprawy sprzętu szermierczego</p>
--	--	---

Polski Związek Szermierczy

Ul. Grójecka 65 a, 02-094 Warszawa, Tel/Fax: +48 22 827 28 25, e-mail: pzszerm@pzszerm.pl, www.pzszerm.pl
NIP: 525 – 14 – 08 – 089, REGON 000866403



	<ul style="list-style-type: none">✓ Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów✓ Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej uczniów✓ Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.✓ Utrwalenie nawyku zdrowego stylu życia, oraz chęci do uprawiania sportu✓ Rozwijanie poziomu sportowego✓ Utrwalanie pozytywnych postaw społecznych✓ Utrwalanie zainteresowanie szermierką	<ol style="list-style-type: none">1. Poznanie i przyswojenie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć2. Harmonijny rozwój organizmu ucznia3. Doskonalenie umiejętności i przekazanie aktualnych wiadomości przydatnych podczas uczestniczenia w sportowych formach aktywności (respektowanie przepisów i zasad).4. Kształtowanie umiejętności korzystania z własnego udziału w rywalizacji sportowej5. rozwijanie / podtrzymanie sprawności czynnościowo- ruchowych: <p>sprawności koordynacyjnych, kondycyjnych,</p>



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

		<p>skoczności, głębokości.</p> <p>6. doskonalenie otwartych nawyków czuciowo-ruchowych</p> <p>7. doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych będących przejawami wyspecjalizowanych reakcji czuciowo-ruchowych.</p> <p>8. praktycznych umiejętności taktycznych.</p> <p>9. Doskonalenie sędziowania w szermierce</p> <p>10. Stosowanie umiejętności naprawy sprzętu szermierczego</p>
--	--	--

DYREKTOR SPORTOWY
Polskiego Związku Szermierczego
Ryszard Sobczak



DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego
Janek Stupski

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji
Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (poz. 671)

Program szkolenia w sporcie: *szermierka*

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I - 6-7 lat			X	
	II - 7-8 lat			X	
	III - 8-9 lat			X	
	IV - 9-10 lat				X
	V - 10-11 lat				X
	VI - 11-12 lat				X
	VII - 12-13 lat				X
	VIII - 13-14 lat				X
szkoła ponadpodstawowa	I - 14-15 lat		X		
	II - 15-16 lat		X		
	III - 16-17 lat		X		
	IV - 17-18 lat		X		
	V ²⁾ - 18-19 lat				

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.

DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego

Jacek Stupski

TREŚCI KSZTAŁCENIA – tabela 3

A. Umiejętności techniczne

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa					
						I-III	IV	V	VI	VII	VIII
Podstawowe pozycje w szermierce	Postawa szermiercza	Kształtowanie siły, wytrzymałości mięśni grzbietu, brzucha, nóg.	Jak wygląda prawidłowa postawa, zna ćw. korygujące. Zna kolejność ruchów	Dokonać samoocenę, korektę postawy szerm. Ocenić błędy partnera	Dbanie o prawidłową postawę ciała	N	U	D	D	D	D
	Praca nóg : kroki, wypad, sunięcie, doskok, odskok, rzut,	Kształtowanie siły mięśni nóg, koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości.	Jakie znaczenie mają działania przygotowawcze. Rozumie istotę utrzymania prawidłowej odległości w walce.	Poruszać się w różnych kierunkach w postawie szermierczej, utrzymywać odpowiednią odległość względem przeciwnika.	Potrzeba samodoskonalenia nabytych umiejętności	N	U	D	D	D	D
	Uchwyt i położenie broni podstawowe położenia i zmiany położeń	Wzmacnianie siły m. ramion, drobnych m. dłoni. Kształtowanie różnicowania kinestetycznego	Wie z jakich części zbudowana jest broń. Rozumie znaczenie zmian położenia broni podczas walk,	Stosować prawidłowy chwyt i położenie broni podczas ćwiczeń i walk szermierczych.	Kultura zachowania się przed i po walce	N	U	D	D	D	D
	Pchnięcia i cięcia: proste, po żelazie, wyminięciem, okoleniem	Kształtowanie siły m. ramion i dłoni, precyzji prowadzenia i czucia końca broni: szybkości reakcji na bodźce wzrokowe i czuciowe	Jaka są różnice pomiędzy różnymi rodzajami pchnięć i cięć.	Precyzyjnie prowadzić broń i trafiać w oznaczone pole z różnych położeń; po wykonaniu obejścia żelaza .	Wykazywanie troski o zdrowie innych	N	U	D	D	D	D
	Działania na żelazo: odbicia chwyt	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-czuciowo-ruchowej.	Rozumie konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy ze sprzętem szermierczym.	Wykonać natarcie proste wypadem Wykonać natarcie złożone sunięciem	Samokontrola i samoocena	N	U	D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SVOJE BŁĘDY ...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa					
						I-III	IV	V	VI	VII	VIII
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	NATARCIA POJEDYNCZE (JEDNYM RUCHEM BRONI) 1.Natarcia na wprost 2.Natarcia obejściem	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Zna podstawowy podział działań szermierczych Wie jaka jest różnica pomiędzy wyminieniem i okoleniem	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu. Wykonać natarcie złożone z przejęcia inicjatywy	Poczucie odpowiedzialności za prawidłowo wykonane ćwiczenie w parach Pomoc współwiczającym na treningach i turniejach	N	U	D	D	D	D
						N	U	D	D	D	D
	NATARCIA ZŁOŻONE (WIĘCEJ NIŻ JEDNYM RUCHEM) 1,Natarcia zwodzone 2.Natarcia z działaniem na żelazo 3,Natarcie zwodzone z działaniem na żelazo	Kształtowanie wyczucia odległości Kształtowanie szybkości reakcji zmiany tempa i rytmu	Zna przepisy walki szermierczej	Potrafi analizować błędy własne i przeciwnika		N	U	D	D	D	D
						N	U	D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY ...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa					
						I-III	IV	V	VI	VII	VIII
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	Kryterium sposobu przeprowadzenia natarcia	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej; Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: – doboru odległości - zmiany rytmu	Wie za co zawodnik może otrzymać żółtą i czerwoną kartkę od sędziego	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu. Potrafi analizować akcje i sędziować walkę	Uczciwość i bezstronność podczas sędziowania walk treningowych i turniejowych	N	N	U	D	D	D
						-	-	-	N	U	D
	Kryterium Końcowego ruchu	1. Natarcie o ruchach przewidzianych (o znanym zakończeniu) 2. Natarcie o ruchach nieprzewidzianych (o nieznanym zakończeniu)	Kształtowanie szybkości	Rozumie konwencje w uprawianej konkurencji szermierczej (szabla, floret) Zna podstawowe komendy i analizy sędziowskie w języku francuskim	Potrafi sędziować z zastosowaniem „migowej” analizy akcji szermierczych	Stosowanie zasady fair-play Kształtowanie tolerancji na trudne sytuacje pojawiające się na treningach i zawodach w stosunku do siebie i współzawodniczących	N	N	U	D	D
							-	-	N	U	D
Kryterium zachowania lub zmianę decyzji w toku natarcia	1. Natarcie bez zmiany decyzji w toku wykonania. 2. Natarcie ze zmianą decyzji w toku wykonania.					N	N	U	D	D	D
						-	-	-	N	U	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa					
						I-III	IV	V	VI	VII	VIII
DZIAŁANIA ZACZEPNE:	2. ODPowiedzi i PRZECIWODpowiedzi	1. POJEDyncze : <ul style="list-style-type: none">- na wprost - podstawowy układ zastłon.- na wprost- obejściem (wyminięciem, okoleniem) 2. ZŁOŻONE: <ul style="list-style-type: none">- Zwodzona- z przeniesieniem	Wie jak zdiagnozować usterki sprzętu szermierczego; potrafi naprawić przewód osobisty	Potrafi wykonać różne rodzaje odpowiedzi po obronieniu się podstawowym układem zastłon	Wyciąganie pozytywnych wniosków po odniesieniu porażki i wykorzystanie ich do samodoskonalenia się	N	N	U	D	D	
	3. WZnowione DZIAŁANIA ZACZEPNE:	<ul style="list-style-type: none">- Powtórzenie natarcia (bez zmiany linii)- Ponowienie natarcia (ze zmianą linii)- Wznowienie natarcia	Wie jak jest różnica pomiędzy powtórzeniem, ponowieniem i wznowieniem	Wykorzystać element zaskoczenia w walce i wykonać działania w I i II	Kształtowanie honorowej postawy poprzez uprawianie szermierki	-	-	-	N	U	D
4. PRZECIWTEMPO:	<ul style="list-style-type: none">- Przez zastłonę – odpowiedź na przeciwnatarcie pojedyncze- Przez własne działanie wyprzedzające/ na działanie wyprzedzające przeciwnika- Działaniem zamykającym/ na przeciwnatarcie zwodzone- Układem zastłon i odpowiedzią/ na przeciwnatarcie zwodzone- Złożonym chwytem żelaza/ na obejście chwytu żelaza	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej II i III stopnia	Rozróżnia działanie w I i II zamiarze w natarciu, przeciwtępie i przeciwdpowiedzi	zamiarze w różnych sytuacjach taktycznych					N	U	D

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa						
					I-III	IV	V	VI	VII	VIII	
DZIAŁANIA OBRONNE	1. ZASŁONY <ul style="list-style-type: none">Zabezpieczające (podstawowy układ zasłon)Proste:Półokrężne:ukośne:okrężne : przeciw-zasłonyukłady zasłon	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Wie o priorytetowym znaczeniu pracy nóg jako skutecznej obrony	Zastosować odpowiednią zasłonę podczas ćwiczeń	Współdziałanie w grupie (szermierka jako dyscyplina sportu indywidualna musi być uprawiana w grupie)	N	N	U	D	D	D
	2. OBRONA ODLEGŁOŚCIĄ	kształtowanie szybkości	Rozumie jakie są warunki wykonania skutecznej zasłony (moment, dobór odległości)	Wykonać zasłonę w pierwsze i w ostatnie tempo		N	N	U	D	D	D
DZIAŁANIA ZACZEPNO-OBRONNE	1. LINIA BOJOWA			Potrafi wykonać pchnięcie wyprzedzające w odpowiednim momencie	Kształtowanie szacunku dla przeciwnika i sędziego	-	-	-	-	N	U
	2. PRZECIWNATARCIA <ul style="list-style-type: none">a. Pojedyncze<ul style="list-style-type: none">Działania wyprzedzająceObejście chwytu żelazaDziałania zamykająceb. Złożone<ul style="list-style-type: none">Zwód w ruch natarciaZwód obejścia chwytu żelaza-obejście	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: – doboru odległości - zmiany rytmu	Zna rodzaje przeciwnatarć i momenty ich zastosowania			-	-	-	-	N	U

B. Umiejętności techniczno – taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa					
					I-III	IV	V	VI	VII	VIII
umiejętność skierowania pchnięcia/cięcia w odstawiający się wycinek pola trafienia przeciwnika				Zastosowanie odpowiednio wybranych działań (nawyków techniki) w oparciu o wyuczone odpowiedzi czuciowo-ruchowe	-	-	-	N	U	D
określenie linii zagrożenia w toku działania przeciwnika					-	-	N	U	D	D
dobór i zmiana w razie potrzeby ruchów nóg zależnie od odległości i rozwoju sytuacji walki					-	-	N	U	D	D
orientacja przy pomocy czucia żelaza					N	N	U	D	D	D
umiejętność przedłużania lub przerwania starcia					N	N	U	D	D	D
szybkość reakcji na bodziec wzrokowy lub dotykowy (reakcja prosta i złożona)					N	N	U	D	D	D
Zastosowanie jednego ruchu w odmiennych sytuacjach taktycznych					-	-	-	N	U	D
Umiejętność dostosowania swojej szybkości do szybkości przeciwnika.					N	N	U	D	D	D
Umiejętność odróżniania działań prawdziwych od pozornych.					N	N	U	D	D	D
Umiejętność zgrania ruchów ręki i nóg w zależności od odległości					-	-	-	N	U	D
Umiejętność zmiany decyzji w toku wykonania działania.					-	-	-	-	N	U

C. Umiejętności taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY ...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa					
					I-III	IV	V	VI	VII	VIII
Umiejętność rozpoznania przeciwnika- określenie stylu walki, ulubionych akcji, silnych i słabych stron				Taktyka to umiejętność celowego, przewidzianego i przemyślanego; wcześniej zaprogramowanego zastosowania techniki w walce. Wszystkie ćwiczenia powinny mieć określony częścikowy cel, aby zawodnik mógł osiągnąć najwyższe cele sportowe. Taktyczne fragmenty walk w jednostce treningowej są najlepszą formą kształtowania tych umiejętności. Zawodnik potrafi zastosować odpowiednie działanie dostosowane do sytuacji taktycznej w walce według następujących kryteriów: - jedna sytuacja taktyczna- kilka rozwiązań - to samo działanie – kilka rozwiązań taktycznych Należy zwrócić uwagę na niepoddawanie się w sytuacjach trudnych i stresowych- kształtowanie optymalnej motywacji w	-	-	-	-	N	U
Umiejętność przygotowania ogólnego planu walki					-	-	-	-	N	U
Umiejętność przygotowania działań zaczepnych					-	-	N	U	D	D
Umiejętność narzucenia swojej inicjatywy i dogodnego dla siebie stylu walki					-	-	-	N	U	D
Umiejętność wykorzystania działań szermierczych po oddaniu inicjatywy					-	-	-	N	U	D
Umiejętność odebrania tempa przeciwnikowi					-	-	-	-	N	U
Umiejętność zmiany pomysłów taktycznych w razie potrzeby					-	-	-	-	N	U
Umiejętność przewidywania następnych działań przeciwnika					-	-	-	N	U	D
Umiejętność rozwiązywania zadań w walce w sytuacjach ograniczonego czasu					-	-	-	-	N	U
Umiejętność walki z wykorzystaniem linii					-	-	-	-	N	U
Umiejętność walki „z błędów przeciwnika”					-	-	N	U	D	D

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

1. Umiejętność zastosowania w praktyce (w walce) wszystkich działań zawartych w podziale działań szermierczych
2. Wypełnienie wszystkich zadań wychowawczych
3. Kształtowanie na najwyższym możliwym poziomie zdolności sprawnościowych ujętych w programie
4. Zdobyćcie uprawnień sędziego okręgowego w szermierce
5. Zapoznanie się z historią sportowej szermierki w Polsce
6. Zapoznanie się z historią sportową szkoły, regionu
7. Osiąganie wysokich wyników nauczania

N – nauczanie

U – utrwalanie

D - doskonalenie

DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego
Jacek Szupski

TREŚCI KSZTAŁCENIA – tabela 4

A. Umiejętności techniczne

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY ...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa				
						IV	V	VI	VII	VIII
Podstawowe pozycje w szermierze	Postawa szermiercza	Kształtowanie siły, wytrzymałości mięśni grzbietu, brzucha, nóg.	Jak wygląda prawidłowa postawa, zna ćw. korygujące. Zna kolejność ruchów	Dokonać samooceny, korektę postawy szerm. Ocenić błędy partnera	Dbanie o prawidłową postawę ciała	N	U	D	D	D
	Praca nóg : kroki, wypad, suniecie, doskok, odskok, rzut,	Kształtowanie siły mięśni nóg, wytrzymałości, koordynacji, szybkości.	Jakie znaczenie mają działania przygotowawcze. Rozumie istotę utrzymania prawidłowej odległości w walce.	Poruszać się w różnych kierunkach w postawie szermierczej, utrzymywać odpowiednią odległość względem przeciwnika.	Potrzeba samodoskonaleni a nabytych umiejętności	N	U	D	D	D
	Uchwyt i położenie broni podstawowe położenia i zmiany położeń	Wzmacnianie siły m. ramion, drobnych m. dłoni. Kształtowanie czucia końca broni.	Wie z jakich części zbudowana jest broń. Rozumie znaczenie zmian położenia broni podczas walk,	Stosować prawidłowy chwyt i położenie broni podczas ćwiczeń i walk szermierczych.	Kultura zachowania się przed i po walce	N	U	D	D	D
	Pchnięcia i cięcia: proste, po żelazie, wyminięciem, okoleniem	Kształtowanie siły m. ramion i dłoni, precyzji prowadzenia i czucia końca broni: szybkości reakcji na bodziec	Jaka są różnice pomiędzy różnymi rodzajami pchnięć i cięć Wie co to jest czucie mięśniowe	Precyzyjnie prowadzić broń i trafiać w oznaczone pole z różnych położeń, po wykonaniu obejścia żelaza .	Wykazywanie troski o zdrowie innych	N	U	D	D	D
	Działania na żelazo: odbicia chwyt	Kształtowanie szybkości reakcji na bodźce dotykowe, koordynacji wzrokowo- czuciowo- ruchowej.	Rozumie konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy ze sprzętem szermierczym.	Wykonać natarcia proste z wyboru momentu. Wykonać natarcie złożone z przejścia inicjatywy	Poczucie odpowiedzialności za prawidłowo wykonane ćwiczenie w	N	U	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa				
						IV	V	VI	VII	VIII
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	Kryterium ilości wykonawczych ruchów	<p>NATARCIA POJEDYNCZE (JEDNYM RUCHEM BRONI)</p> <p>1. Natarcia na wprost</p> <p>2. Natarcia obejściem</p>	<p>Zna podstawowy podział działań szermierczych</p> <p>Wie jaka jest różnica pomiędzy wyminięciem i okoleniem</p> <p>zna przepisy walki</p>	<p>Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.</p> <p>Wykonać natarcie złożone z przejęcia inicjatywy</p> <p>Potrafi analizować błędy własne i przeciwnika</p>	<p>Poczucie odpowiedzialności i za prawidłowo wykonane ćwiczenie w parach</p> <p>Pomoc współwiczającym na treningach i turniejach</p>	N	U	D	D	D
		<p>NATARCIA ZŁOŻONE (WIĘCEJ NIŻ JEDNYM RUCHEM)</p> <p>1. Natarcia zwodzone</p> <p>2. Natarcia z działaniem na żelazo</p> <p>3. Natarcie zwodzone z działaniem na żelazo</p>	<p>Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, obręczy barkowej, biodrowej, grzbietu, brzucha;</p> <p>Kształtowanie wyczucia odległości</p> <p>Kształtowanie szybkości reakcji zmiany tempa i rytmu</p>				N	U	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa				
						IV	V	VI	VII	VIII
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	1. <i>Natarcie bezpośredniego zamiaru</i> 2. <i>Natarcie pośredniego (ukrytego) zamiaru</i> - natarcie pozorne, działanie obronne (zasłona lub układ zastój i odpowiedź lub przeciwoodpowiedź) - natarcie pozorne, działanie zaczepno-obronne (działanie wyprzedzające lub zamykające w przeciwnatarcie broniącego się, albo wyprzedzenie odpowiedzi złożonej) - natarcie pozorne, działanie zaczepne (ponowienie) na brak odpowiedzi lub odpowiedź wstrzymaną.	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, obręczy barkowej, biodrowej, grzbietu, brzucha; Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej – doboru odległości - zmiany rytmu	Zna podstawowy podział działań szermierczych	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.	Uczciwość i bezstronność podczas sędziowania walk treningowych i turniejowych	N	U	D	D	D
	1. <i>Natarcie o ruchach przewidzianych (o znanym zakończeniu)</i> 2. <i>Natarcie o ruchach nieprzewidzianych (o nieznanym zakończeniu)</i>	Kształtowanie szybkości	Wie jaka jest różnica pomiędzy wyminieniem i okoleniem	Potrafi sędziować walkę szermierczą	Stosowanie zasady fair-play Kształtowanie tolerancji na trudne sytuacje pojawiające się na treningach i zawodach w stosunku do siebie i współwalczących	N	U	D	D	D
	Kryterium zachowania lub zmianę decyzji w toku natarcia	1. <i>Natarcie bez zmiany decyzji w toku wykonania.</i> 2. <i>Natarcie ze zmianą decyzji w toku wykonania.</i>								

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY ...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa					
						IV	V	VI	VII	VIII	
DZIAŁANIA ZACZEPNE:	2. ODPOWIEDZI I PRZECIWODPOWIEDZI	1. POJEDYNCZE : <ul style="list-style-type: none">- na wprost - podstawowy układ zasłon.- na wprost obejściem (wyminięciem, okoleniem) 2. ZŁOŻONE: <ul style="list-style-type: none">- Zwodzona- z przeniesieniem	Zna podstawowy podział zasłon szermierczych	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.	Wyciąganie pozytywnych wniosków po odniesieniu porażki i wykorzystanie ich do samodoskonalenia się	N	U	D	D	D	
	3. WZNOWIONE DZIAŁANIA ZACZEPNE:	<ul style="list-style-type: none">- Powtórzenie natarcia (bez zmiany linii)- Ponowienie natarcia (ze zmianą linii)- Wznowienie natarcia	Kształtowanie wyczucia odległości	Wie jak jest różnica pomiędzy powtórzeniem, ponowieniem i wznowieniem	Wykorzystuje element zaskoczenia w walce i wykonuje działania w I i II zaimiarze w różnych sytuacjach taktycznych			N	U	D	
	4. PRZECIWTEMPO:	<ul style="list-style-type: none">- Przez zasłonę – odpowiedź na przeciwnatarcie pojedyncze- Przez własne działanie wyprzedzające/ na działanie wyprzedzające przeciwnika- Działaniem zamykającym/ na przeciwnatarcie zwodzone- Układem zasłon i odpowiedzią/ na przeciwnatarcie zwodzone- Złożonym chwytem żelaza/ na obejście chwytu żelaza	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej II i III stopnia	Rozróżnia działanie w I i II zaimiarze w natarciu, przeciwiwtempie i przeciwodpowiedzi					N	U	D

B. Umiejętności techniczno – taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa				
					IV	V	VI	VII	VIII
umiejętność skierowania pchnięcia/cięcia w odstawiający się wycinek pola trafienia przeciwnika							N	U	D
określenie linii zagrożenia w toku działania przeciwnika						N	U	D	D
dobór i zmiana w razie potrzeby ruchów nóg zależnie od odległości i rozwoju sytuacji walki						N	U	D	D
orientacja przy pomocy czucia żelaza						N	U	D	D
umiejętność przedłużania lub przerwania starcia					N	U	D	D	D
szybkość reakcji na bodziec wzrokowy lub dotykowy (reakcja prosta i złożona)					N	U	D	D	D
Zastosowanie jednego ruchu w odmiennych sytuacjach taktycznych							N	U	D
Umiejętność dostosowania swojej szybkości do szybkości przeciwnika.					N	U	D	D	D
Umiejętność odróżniania działań prawdziwych od pozornych.					N	U	D	D	D
Umiejętność zgrania ruchów ręki i nóg w zależności od odległości							N	U	D
Umiejętność zmiany decyzji w toku wykonania działania.								N	U

Umiejętności techniczno –taktyczne szermierza są bardzo złożone strukturalnie. Wymagają wszechstronnego oddziaływania na zawodników. Pomostem w kształtowaniu sprawności ogólnej i specjalnej są ćwiczenia ukierunkowane. Priorytetową rolę odgrywają ćwiczenia kształtujące właściwości uwagi, ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową I i II stopnia.

Wyrabianie świadomości iż wykonane ruchy pomogą w doskonaleniu swoistych umiejętności szermierczych oraz ułatwią osiągnięcie lepszych wyników sportowych.

C. Umiejętności taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	klasa				
					IV	V	VI	VII	VIII
Umiejętność rozpoznania przeciwnika- określenie stylu walki, ulubionych akcji, silnych i słabych stron								N	U
Umiejętność przygotowania ogólnego planu walki								N	U
Umiejętność przygotowania działań zaczepnych						N	U		
Umiejętność narzucenia swojej inicjatywy i dogodnego dla siebie stylu walki							N	U	
Umiejętność wykorzystania działań szermierczych po oddaniu inicjatywy							N	U	
Umiejętność odebrania tempa przeciwnikowi								N	U
Umiejętność zmiany pomysłów taktycznych w razie potrzeby									U
Umiejętność przewidywania następnych działań przeciwnika								N	U
Umiejętność rozwiązywania zadań w walce w sytuacjach ograniczonego czasu									D
Umiejętność walki z wykorzystaniem linii								N	U
Umiejętność walki „Z błędów przeciwnika”						N	U	D	D

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

1. Umiejętność zastosowania w praktyce (w walce) wszystkich działań zawartych w podziale działań szermierczych
2. Wypełnienie wszystkich zadań wychowawczych
3. Kształtowanie na najwyższym możliwym poziomie zdolności sprawnościowych ujętych w programie
4. Zdobycie uprawnień sędziego okręgowego w szermierce
5. Zapoznanie się z historią sportowej szermierki w Polsce
6. Zapoznanie z historią sportową szkoły
7. Wysokie wyniki nauczania

DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego

Jacek Słupski

TREŚCI KSZTAŁCENIA – tabela 5

A. Umiejętności techniczne

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
				I	II	III	IV
Podstawowe pozycje w szermierze	Praca nóg : kroki, wypad, sunięcie, doskok, odskok, rzut,	Kształtowanie siły mięśni nóg, koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości.	Organizowanie czasu w celu łączenia nauki i sportu.	D	D	D	D
	Pchnięcia i cięcia: proste, po żelazie, wyminieniem, okoleniem	Kształtowanie siły m. ramion i dłoni, precyzji prowadzenia i czucia końca broni: szybkości reakcji na bodźce wzrokowe i czuciowe	Znaczenie tzw. sportowego trybu życia	D	D	D	D
	Działania na żelazo: odbicia chwyty	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-czuciowo-ruchowej.	Samokontrola i samoocena, potrzeba samodoskonalenia	D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	NATARCIA POJEDYNCZE (JEDNYM RUCHEM BRONI) 1.Natarcia na wprost 2.Natarcia obejściem	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Zna podstawowe pojęcia taktyki sportowej. Zna ćwiczenia stosowane w cz. Wstępnej treningu	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu. Wykonać natarcie złożone z przejęcia inicjatywy	Pomoc współwzrastającym na treningach i turniejach	D	D	D	D
						D	D	D	D
	NATARCIA ZŁOŻONE (WIĘCEJ NIŻ JEDNYM RUCHEM) 1,Natarcia zwodzone 2.Natarcia z działaniem na żelazo 3,Natarcie zwodzone z działaniem na żelazo	Kształtowanie wyczucia odległości Kształtowanie szybkości reakcji zmiany tempa i rytmu	Rozumie i potrafi objaśnić znaczenie cz. wstępnej	Potrafi analizować błędy własne i przeciwnika		D	D	D	D
						D	D	D	D

DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA									
DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
						I	II	III	IV
Kryterium sposobu przeprowadzenia natarcia	1. Natarcia bezpośredniego zamiaru	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Wie, gdzie znajdują się przepisy oraz informacje nt. zmian w sędziowaniu	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.	Dążenie do uzyskania uprawnień sędziowskich	D	D	D	D
	2. Natarcia pośredniego (ukrytego) zamiaru								
	- natarcie pozorne, działania obronne (zasłona lub układ zaston i odpowiedź lub przeciwdpowiedź)								
Kryterium Końcowego ruchu	- natarcie pozorne, działania zaczepno-obronne (działanie wyprzedzające lub zamykające w przeciwnatarcie broniącego się, albo wyprzedzenie odpowiedzi złożonej)	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: – doboru odległości - zmiany rytmu	Zna aktualne rezultaty sportowe najważniejszych imprez na świecie i w Polsce	Potrafi nauczyć innych uczniów analizowania akcji w walce	Stosowanie zasady fair-play	D	D	D	D
	- natarcie pozorne, działania zaczepne (ponowienie) na brak odpowiedzi lub odpowiedź wstrzymaną.								
Kryterium zachowania lub zmianę decyzji w toku natarcia	1. Natarcie o ruchach przewidzianych (o znanym zakończeniu)	Kształtowanie szybkości	Zna sposoby walki najlepszych szermierzy na świecie		Traktowanie porażek jako elementu mobilizacyjnego do pracy	D	D	D	D
	2. Natarcie o ruchach nieprzewidzianych (o nieznanym zakończeniu)								
	1. Natarcie bez zmiany decyzji w toku wykonania.								
	2. Natarcie ze zmianą decyzji w toku wykonania.					D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEN WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEN POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA ZACZEPNE:	2. ODPOWIEDZI I PRZECIWOODPOWIEDZI	1. POJEDYNYCZE : - na wprost – podstawowy układ zasłon. - na wprost - obejściem (wyminięciem, okoleniem) 2. ZŁOŻONE: - zwodzona - z przeniesieniem	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Potrafi przeprowadzić tzw. kontrolę broni	Potrafi wykonać różne rodzaje odpowiedzi po obronieniu się podstawowym układem zasłon	D	D	D	D
	3. WZNOWIONE DZIAŁANIA ZACZEPNE:	- Powtórzenie natarcia (bez zmiany linii) - Ponowienie natarcia (ze zmianą linii) - Wznowienie natarcia	Kształtowanie wyczucia odległości, orientacji	Zna podstawowe pojęcia z taktyki psychologii sportu.	Wyciąganie pozytywnych wniosków po odniesieniu porażki i wykorzystanie ich do samodoskonalenia się	D	D	D	D
4. PRZECIWTEMPO:	- Przez zasłonę – odpowiedź na przeciwnatarcie pojedyncze - Przez własne działanie wyprzedzające/ na działanie wyprzedzające przeciwnika - Działaniem zamykającym/ na przeciwnatarcie zwodzone - Układem zasłon i odpowiedzią/ na przeciwnatarcie zwodzone - Złożonym chwytem żelaza/ na obejście chwytu żelaza	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej II i III stopnia	Zna ćwiczenia stosowane w cz. końcowej treningu	Wykorzystać element zaskoczenia w walce i wykonać działanie w I i II zmiarze w różnych sytuacjach taktycznych	Zainteresowanie sportem wyczynowym w Polsce i na świecie	D	D	D	D

TREŚCI NAUCZANIA		SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA OBRONNE	1. ZASŁONY	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej; kształtowanie szybkości	Zna swoje dobre i słabe strony w pracy nóg	Zastosować odpowiednią zasłonę podczas ćwiczeń Wykonać zasłonę w pierwsze i w ostatnie tempo	Pomoc w opiece trenerskiej nad początkującymi	D	D	D	D
	2. OBRONA ODLEGŁOŚCIĄ								
DZIAŁANIA ZACZEPNO-OBRONNE	1. LINIA BOJOWA	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: – doboru odległości - zmiany rytmu	Zna sposoby koncentracji.	Potrafi wykonać pchnięcie wyprzedzające w odpowiednim momencie		D	D	D	D
	2. PRZECIWNATARCIA a. <i>Pojedyncze</i> Działania wyprzedzające • Obejście chwytu żelaza • Działania zamykające b. <i>Złożone</i> • Zwód w ruch natarcia • Zwód obejścia chwytu żelaza-obejście								

B. Umiejętności techniczno – taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
					I	II	III	IV
umiejętność skierowania pchnięcia/cięcia w odstawiający się wycinek pola trafienia przeciwnika					D	D	D	D
określenie linii zagrożenia w toku działania przeciwnika					D	D	D	D
dobór i zmiana w razie potrzeby ruchów nóg zależnie od odległości i rozwoju sytuacji walki					D	D	D	D
orientacja przy pomocy czucia żelaza					D	D	D	D
umiejętność przedłużania lub przerwania starcia					D	D	D	D
szybkość reakcji na bodziec wzrokowy lub dotykowy (reakcja prosta i złożona)					D	D	D	D
Zastosowanie jednego ruchu w odmiennych sytuacjach taktycznych					D	D	D	D
Umiejętność dostosowania swojej szybkości do szybkości przeciwnika.					D	D	D	D
Umiejętność odróżniania działań prawdziwych od pozornych.					D	D	D	D
Umiejętność zgrania ruchów ręki i nóg w zależności od odległości					D	D	D	D
Umiejętność zmiany decyzji w toku wykonania działania.					D	D	D	D

Zastosowanie odpowiednio wybranych działań (nawyków techniki) w oparciu o wyuczone odpowiedzi czuciowo-ruchowe

Umiejętności techniczno –taktyczne szermierza są bardzo złożone strukturalnie. Wymagają wszechstronnego oddziaływania na zawodników. Pomostem w kształtowaniu sprawności ogólnej i specjalnej są ćwiczenia ukierunkowane. Priorytetową rolę odgrywają ćwiczenia kształtujące właściwości uwagi, ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową II i III stopnia.

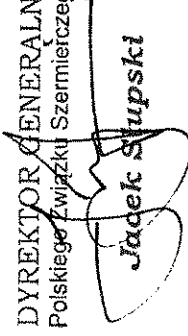
Utrwalanie świadomości, iż wykonane ruchy pomogą w doskonaleniu swoistych umiejętności szermierczych oraz ułatwią osiągnięcie lepszych wyników sportowych.

C. Umiejętności taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
					I-III	IV	V	VI
Umiejętność rozpoznania przeciwnika- określenie stylu walki, ulubionych akcji, silnych i słabych stron				<p>Taktyka to umiejętność celowego, przewidzianego i przemyślanego; wcześniej zaprogramowanego zastosowania techniki w walce.</p> <p>Wszystkie ćwiczenia powinny mieć określony częściowy cel, aby zawodnik mógł osiągnąć najwyższe cele sportowe.</p> <p>Taktyczne fragmenty walk w jednostce treningowej są najlepszą formą kształtowania tych umiejętności.</p> <p>Zawodnik potrafi zastosować odpowiednie działanie dostosowane do sytuacji taktycznej w walce według następujących kryteriów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jedna sytuacja taktyczna- kilka rozwiązań - to samo działanie – kilka rozwiązań taktycznych <p>Należy zwrócić uwagę na niepoddawanie się w sytuacjach trudnych i stresowych- kształtowanie optymalnej motywacji w</p>	D	D	D	D
Umiejętność przygotowania ogólnego planu walki					D	D	D	D
Umiejętność przygotowania działań zaczepnych					D	D	D	D
Umiejętność narzucenia swojej inicjatywy i dogodnego dla siebie stylu walki					D	D	D	D
Umiejętność wykorzystania działań szermierzczycy po oddaniu inicjatywy					D	D	D	D
Umiejętność odebrania tempa przeciwnikowi					D	D	D	D
Umiejętność zmiany pomysłów taktycznych w razie potrzeby					D	D	D	D
Umiejętność przewidywania następnych działań przeciwnika					D	D	D	D
Umiejętność rozwiązywania zadań w walce w sytuacjach ograniczonego czasu					D	D	D	D
Umiejętność walki z wykorzystaniem linii					D	D	D	D
Umiejętność walki „z błędów przeciwnika”					D	D	D	D

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

1. Umiejętność zastosowania w praktyce (w walce) wszystkich działań zawartych w podziale działań szermierczych
2. Wypełnienie wszystkich zadań wychowawczych
3. Kształtowanie na najwyższym możliwym poziomie zdolności sprawnościowych ujętych w programie
4. Zdobywanie uprawnień sędziego okręgowego w szermierce
5. Zapoznanie się z historią sportowej szermierki w Polsce
6. Zapoznanie się z historią sportową szkoły, regionu
7. Osiąganie wysokich wyników nauczania

DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego

Jacek Słupski

TREŚCI KSZTAŁCENIA – tabela 6

A. Umiejętności techniczne

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
					I	II	III	IV
Podstawowe pozycje w szermierze	Praca nóg : kroki, wypad, sunięcie, doskok, odskok, rzut,	Kształtowanie siły mięśni nóg, koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości.	Uczeń zna podstawy fizjologii wysiłku	Organizowanie czasu w celu łączenia nauki i sportu.	D	D	D	D
	Pchnięcia i cięcia: proste, po żelazie, wyminięciem, okoleniem	Kształtowanie siły m. ramion i dłoni, precyzji prowadzenia i czucia końca broni: szybkości reakcji na bodźce wzrokowe i czuciowe	Uczeń zna podstawy nauki o żywieniu i odnowy biologicznej. Uczeń zna podstawy teorii sportu, teorii treningu.	Znaczenie tzw. sportowego trybu życia	D	D	D	D
	Działania na żelazo: odbicia chwytły	Kształtowanie koordynacji wzrokowo- czuciowo-ruchowej.	Uczeń zna podstawy zarządzania sportem, w tym organizacji Szkolenia sportowego.	Samokontrola i samoocena, potrzeba samodoskonalenia	D	D	D	D

DZIAŁ	DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	Kryterium ilości wykonawczych ruchów	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SVOJE BŁĘDY ...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
								I	II	III	IV
	NATARCIA POJEDYNCZE (JEDNYM RUCHEM BRONI)	1. Natarcia na wprost 2. Natarcia obejściem	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Zna podstawowe pojęcia taktyki sportowej. Zna ćwiczenia stosowane w cz. Wstępnej treningu	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu. Wykonać natarcie złożone z przejęcia inicjatywy	Pomoc współwiczającym na treningach i turniejach		D	D	D	D
	NATARCIA ZŁOŻONE (WIĘCEJ NIŻ JEDNYM RUCHEM)	1. Natarcia zwodzone 2. Natarcia z działaniem na żelazo 3. Natarcie zwodzone z działaniem na żelazo	Kształtowanie wyczucia odległości Kształtowanie szybkości reakcji zmiany tempa i rytmu	Rozumie i potrafi objaśnić znaczenie cz. wstępnej	Potrafi analizować błędy własne i przeciwnika			D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIAOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY ...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA ZACZEPNE: 1. NATARCIA	Kryterium sposobu przeprowadzenia natarcia	1. <i>Natarcie bezpośredniego zamiaru</i> 2. <i>Natarcie pośredniego (ukrytego) zamiaru</i> - natarcie pozorne, działanie obronne (zasłona lub układ zastłon i odpowiedź lub przeciwoodpowiedź) - natarcie pozorne, działanie zaczepno-obronne (działanie wyprzedzające lub zamykające w przeciwnatarcie broniącego się, albo wyprzedzenie odpowiedzi złożonej) - natarcie pozorne, działanie zaczepne (ponowienie) na brak odpowiedzi lub odpowiedź wstrzymaną.	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obróty barkowej i biodrowej;	Wie, gdzie znajdują się przepisy oraz informacje nt. zmian w sędziowaniu	Wykonać natarcie proste z wyboru momentu.	D	D	D	D
	Kryterium	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: - doboru odległości - zmiany rytmu	Zna aktualne rezultaty sportowe najważniejszych imprez na świecie i w Polsce	Potrafi nauczyć innych uczniów analizowania akcji w walce	Stosowanie zasady fair-play	D	D	D	D
	Kryterium Końcowego ruchu	Kształtowanie szybkości	Zna sposoby walki najlepszych szermierzy na świecie	Traktowanie porażek jako elementu mobilizacyjnego do pracy		D	D	D	D
Kryterium zachowania lub zmianę decyzji w toku natarcia	1. <i>Natarcie bez zmiany decyzji w toku wykonania.</i> 2. <i>Natarcie ze zmianą decyzji w toku wykonania.</i>					D	D	D	D
						D	D	D	D

DZIAŁ	TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	Klasa			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA ZACZEPNE:	1. POJEDYNCZE : - na wprost - podstawowy układ zasłon. - na wprost obojętności (wyminięciem, okoleniem) 2. ZŁOŻONE: - zwodzona - z przeniesieniem	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obręczy barkowej i biodrowej;	Potrafi przeprowadzić tzw. kontrolę broni Zna podstawowe pojęcia z taktyki psychologii sportu.	Potrafi wykonać różne rodzaje odpowiedzi po obronieniu się podstawowym układem zasłon	Wyciąganie pozytywnych wniosków po odniesieniu porażki i wykorzystanie ich do samodoskonalenia się	D	D	D	D
	3. WZNOWIONE DZIAŁANIA ZACZEPNE: - Powtórzenie natarcia (bez zmiany linii) - Ponowienie natarcia (ze zmianą linii) - Wznowienie natarcia	Kształtowanie wyczucia odległości, orientacji	Zna ćwiczenia stosowane w cz. końcowej treningu	Wykorzystać element zaskoczenia w walce i wykonać działania w I i II zamiarze w różnych sytuacjach taktycznych	Zainteresowanie sportem wyczynowym w Polsce i na świecie	D	D	D	D
4. PRZECIWTEMPO:	- Przez zasłonę – odpowiedź na przeciwnatarcie pojedyncze - Przez własne działanie wyprzedzające/ na działanie wyprzedzające przeciwnika - Działaniem zamykającym/ na przeciwnatarcie zwodzone - Układem zasłon i odpowiedzią/ na przeciwnatarcie zwodzone - Złożonym chwytem żelaza/ na obejście chwytu żelaza	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej II i III stopnia	Rozumie i potrafi objaśnić znaczenie cz. końcowej			D	D	D	D

TREŚCI NAUCZANIA		SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
						I	II	III	IV
DZIAŁANIA OBRONNE	1. ZASŁONY	Kształtowanie siły mięśni: nóg, ramion, grzbietu, brzucha; obróty barkowej i biodrowej; kształtowanie szybkości	Zna swoje dobre i słabe strony w pracy nóg	Zastosować odpowiednią zasłonę podczas ćwiczeń Wykonać zasłonę w pierwsze i w ostatnie tempo	Pomoc w opiece trenerskiej nad początkującymi				
	<ul style="list-style-type: none"> Zabezpieczające (podstawowy układ zasłon) Proste: Półokrężne: Ukośne: Okrężne : przeciw-zasłony Układy zasłon 					D	D	D	D
	2. OBRONA ODLEGŁOŚCIĄ			Potrafi obronić się odległością przed natarciem przeciwnika		D	D	D	D
DZIAŁANIA ZACZEPNO-OBRONNE	1. LINIA BOJOWA	Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej: – doboru odległości - zmiany rytmu	Zna sposoby koncentracji.	Potrafi wykonać pchnięcie wyprzedzające w odpowiednim momencie		D	D	D	D
	2. PRZECIWNATARCIA <ul style="list-style-type: none"> a. <i>Pojedyncze</i> <ul style="list-style-type: none"> Działania wyprzedzające Obejście chwytu żelaza Działania zamykające b. <i>Złożone</i> <ul style="list-style-type: none"> Zwód w ruch natarcia Zwód obejścia chwytu żelaza-obejście 					D	D	D	D

B. Umiejętności techniczno – taktyczne

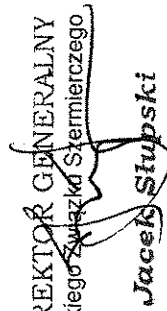
TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIADOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
					I	II	III	IV
umiejętność skierowania pchnięcia/cięcia w odstawiający się wycinek pola trafienia przeciwnika				<p>Zastosowanie odpowiednio wybranych działań (nawyków techniki) w oparciu o wyuczone odpowiedzi czuciowo-ruchowe</p> <p>Umiejętności techniczno –taktyczne szermierza są bardzo złożone strukturalnie. Wymagają wszechstronnego oddziaływania na zawodników. Pomostem w kształtowaniu sprawności ogólnej i specjalnej są ćwiczenia ukierunkowane. Priorytetową rolę odgrywają ćwiczenia kształtujące właściwości uwagi, ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową II i III stopnia.</p> <p>Utrwalanie świadomości, iż wykonane ruchy pomogą w doskonaleniu swoistych umiejętności szermierczych oraz ułatwią osiągnięcie lepszych wyników sportowych.</p>	D	D	D	D
określenie linii zagrożenia w toku działania przeciwnika					D	D	D	D
dobór i zmiana w razie potrzeby ruchów nóg zależnie od odległości i rozwoju sytuacji walki					D	D	D	D
orientacja przy pomocy czucia żelaza					D	D	D	D
umiejętność przedłużania lub przerwania starcia					D	D	D	D
szybkość reakcji na bodziec wzrokowy lub dotykowy (reakcja prosta i złożona)					D	D	D	D
Zastosowanie jednego ruchu w odmiennych sytuacjach taktycznych					D	D	D	D
Umiejętność dostosowania swojej szybkości do szybkości przeciwnika.					D	D	D	D
Umiejętność odróżniania działań prawdziwych od pozornych.					D	D	D	D
Umiejętność zgrania ruchów ręki i nóg w zależności od odległości					D	D	D	D
Umiejętność zmiany decyzji w toku wykonania działania.					D	D	D	D

C. Umiejętności taktyczne

TREŚCI NAUCZANIA	SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	WIAOMOŚCI UCZEŃ WIE I ROZUMIE, ZNA SWOJE BŁĘDY...	UMIĘJĘTNOŚCI UCZEŃ POTRAFI...	ZADANIA WYCHOWAWCZE	KLASA			
					I-III	IV	V	VI
Umiejętność rozpoznania przeciwnika- określenie stylu walki, ulubionych akcji, silnych i słabych stron				Taktyka to umiejętność celowego, przewidzianego i przemyślanego; wcześniej zaprogramowanego zastosowania techniki w walce. Wszystkie ćwiczenia powinny mieć określony cząstkowy cel, aby zawodnik mógł osiągnąć najwyższe cele sportowe.	D	D	D	D
Umiejętność przygotowania ogólnego planu walki					D	D	D	D
Umiejętność przygotowania działań zaczepnych					D	D	D	D
Umiejętność narzucenia swojej inicjatywy i dogodnego dla siebie stylu walki					D	D	D	D
Umiejętność wykorzystania działań szermierczych po oddaniu inicjatywy				Taktyczne fragmenty walk w jednostce treningowej są najlepszą formą kształtowania tych umiejętności.	D	D	D	D
Umiejętność odebrania tempa przeciwnikowi					D	D	D	D
Umiejętność zmiany pomysłów taktycznych w razie potrzeby				Zawodnik potrafi zastosować odpowiednie działanie dostosowane do sytuacji taktycznej w walce według następujących kryteriów: - jedna sytuacja taktyczna- kilka rozwiązań - to samo działanie – kilka rozwiązań taktycznych Należy zwrócić uwagę na niepoddawanie się w sytuacjach trudnych i stresowych- kształtowanie optymalnej motywacji w	D	D	D	D
Umiejętność przewidywania następnych działań przeciwnika					D	D	D	D
Umiejętność rozwiązywania zadań w walce w sytuacjach ograniczonego czasu					D	D	D	D
Umiejętność walki z wykorzystaniem linii					D	D	D	D
Umiejętność walki „z błędów przeciwnika”					D	D	D	D

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ

1. Umiejętność zastosowania w praktyce (w walce) wszystkich działań zawartych w podziale działań szermierczych
2. Wypełnienie wszystkich zadań wychowawczych
3. Kształtowanie na najwyższym możliwym poziomie zdolności sprawnościowych ujętych w programie
4. Zdobycie uprawnień sędziego okręgowego w szermierce
5. Zapoznanie się z historią sportowej szermierki w Polsce
6. Zapoznanie się z historią sportową szkoły, regionu
7. Osiąganie wysokich wyników nauczania

DYREKTOR GENERALNY
Polskiego Związku Szermierczego,

Jacek Słupski