

## **Методические рекомендации для учащихся клуба исторического фехтования и современного мечаевого боя «Рать» по подбору стандартизированного снаряжения по направлению современный мечаевоу бой.**

Методические рекомендации предназначены для учащихся клуба исторического фехтования и современного мечаевого боя «Рать» для качественного подбора стандартизированного снаряжения для занятий Современным Мечаевым Боем ( далее СМБ). Представленная экипировка может применяться не только на тренировках по СМБ, , но и на официальных соревнованиях ФСМБ России ([www.FSMB-RF.ru](http://www.FSMB-RF.ru)) и Международной Федерации СМБ (IFMSF - [www.IFMSF.com](http://www.IFMSF.com))

Автор – составитель: педагог МАУ ДО «Дом детского творчества» Ивнянского района – Горбатов В.В.

### **Пояснительная записка**

Методическое пособие предназначено для клуба исторического фехтования и современного мечаевого боя «Рать» по программе одного года обучения, а также для всех кто занимается историческим фехтованием в направлении СМБ.

Приобретение и подбор снаряжения для СМБ - это важный момент в подготовке к соревнованиям по СМБ, так как правильно подобранная экипировка - залог успеха в СМБ. В итоге выбора экипировки можно судить готов ли обучающийся к соревнованиям. Тематика данного методического пособия охватывает направление современного мечаевоу бой (СМБ),. Методическое пособие поделено на несколько частей, к каждой из которых рассматривается информация о каждом экипировочном элементе, его технико-физических характеристиках, конструктивных особенностях.

## Содержание

Методические рекомендации для учащихся клуба исторического фехтования и современного меча боя «Рать» по подбору стандартизированного снаряжения по направлению современный мечевой бой. ....	1
Пояснительная записка.....	1
Часть I Защитная экипировка .....	3
Глава 1. Защита головы .....	Ошибка! Закладка не определена.
Тип I.....	Ошибка! Закладка не определена.
Тип II.....	Ошибка! Закладка не определена.
Тип III.....	Ошибка! Закладка не определена.
Тип IV.....	Ошибка! Закладка не определена.
Тип V.....	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы: .....	11

## Часть 2 Защитная экипировка

### Глава 1

#### Защита корпуса

##### Тип I

Жилеты серии ЧЕРЕПАХА предназначены защиты спортсменов на тренировках и соревнованиях по различным направления Рукопашного боя и другим видам единоборств. Жилеты серии ЧЕРЕПАХА предназначены защиты спортсменов на тренировках и соревнованиях по различным направления Рукопашного боя и другим видам единоборств. Жилет крепится с помощью лямок с «липучками» сзади. Система крепления позволяет регулировать размер жилета в широком диапазоне. Материал внешних поверхностей - легкий прочный капрон с влагоотталкивающей пропиткой. Защитный вкладыш представляет собой сложное сочетание элементов из вспененных полимерных материалов, имеющих высокие показатели поглощения энергии удара.

Рисунок 10



Рисунок 11



## Тип II

Жилет для ФСМБ, искожа. Жилеты предназначены для тренировок и соревнований по правилам Федерации Современного меча. Жилет должен использоваться только с оружием, утвержденным Федерацией Современного меча. Жилеты обеспечивают надежную защиту корпуса спортсмена спереди, сбоку и сзади, а также низ живота, плечи и ключицы. Жилет двусторонний — спортсмен может использовать обе стороны изделия. Жилет крепится на фигуре с помощью тесемок с «липучкой». Наплечники можно установить по фигуре и закрепить с помощью «липучки» Материал поверхности — высококачественная износостойкая искусственная кожа. Защитный вкладыш представляет собой комбинацию вспененных полимерных материалов, имеющих высокие показатели поглощения энергии удара.

Рисунок 12



Рисунок 13



## Глава 2

### Защита ног

#### Тип I

Щитки ИНСТЕП-3 производства компании "РЭЙ-СПОРТ" предназначены для тренировок и соревнований по различным видам единоборств. Фиксация щитков осуществляется эластичной тесьмой шириной 5 см с «липучками» вокруг голени. Верхняя поверхность щитков – капроновая влагоотталкивающая ткань. Щитки имеют форму, необходимую для полноценной защиты голени и стопы при активных действиях спортсмена, как при нанесении ударов, так и в защите от них.

Рисунок 14



#### Тип II

Щитки на ноги для ФСМБ, искожа. Щитки на ноги Щ6102ИХ предназначены для тренировок и соревнований по правилам Федерации Современного мечаевого боя. Щитки должны использоваться только с оружием, утвержденным Федерацией Современного мечаевого боя. Щитки защищают колено, бедро и голень. Фиксация щитков осуществляется эластичной тесьмой шириной 5 см с «липучками». Внешняя поверхность щитков изготовлена из высококачественной эластичной искусственной кожи.

Внутренняя поверхность – хлопчатобумажная ткань. Защитный вкладыш – пенополиэтилен общей толщиной 16 мм.

Рисунок 15



Рисунок 16



Рисунок 17



## Глава 3

### Защита рук

#### 3.1 Защита кисти руки

##### Тип I

Защита кисти руки для ФСМБ. Щиток предназначен для тренировок и соревнований по правилам Федерации Современного меча. Щиток обеспечивает надежную защиту кисти руки при использовании оружия. Щиток должен использоваться только с оружием, утвержденным Федерацией Современного меча. Щиток просто надевается на кулак и на рукоять оружия. Защитный вкладыш представляет комбинацию вспененных полимерных материалов, имеющих высокие показатели поглощения энергии удара.

Рисунок 18



Рисунок 19



## Тип II

Перчатки для защиты кисти руки для ФСМБ Перчатки для единоборств производства компании РЭЙ-СПОРТ предназначены для использования на тренировках и соревнованиях по различным направлениям. Перчатки плотно фиксируются на запястье с помощью широкой манжеты на липучке шириной 5 см.

Рисунок 20



Рисунок 21



Рисунок 22





## 3.2 Защита предплечья

### Тип I

Щитки на предплечье для ФСМБ. Щитки предназначены для тренировок и соревнований по правилам Федерации Современного меча. Щитки должны использоваться только с оружием, утвержденным Федерацией Современного меча. Щитки защищают локоть, часть плеча и предплечья. Фиксация щитков осуществляется эластичной тесьмой шириной 5см с «липучками» вокруг плеча и предплечья.

Рисунок 23



Рисунок 24



## Тип II

Щитки на предплечье. Щитки предназначены для тренировок и соревнований по различным видам единоборств (если это предусмотрено правилами). Щитки имеют форму, достаточную для защиты предплечий при активных действиях спортсмена как при нанесении ударов, так и в защите от них. Для использования необходимо просто продеть руки сквозь фиксирующие лямки из эластичной тесьмы.

Рисунок 25



Рисунок 26



**Список литературы:**

1. Давыдова М.В. «Методика тренировок по СМБ»
2. Кохвакко Г.Г. «Фехтуем вместе»
3. Бласко Флорио «Наука Фехтования»