**Открытый урок по МДК Сценическое движение и фехтование**

**3-курс вида Актёр драматического театра и кино**

Преподаватель: Д.Э. Луценко

Дата: 21.01.2023 г.

Тема урока: «Станок сценического фехтования»

Цель урока: создание условий для изучения основ шагистики сценического фехтования, станка сценического фехтования.

Тип урока: закрепление знаний и совершенствование умений и навыков.

Задачи урока:

Обучающие:

1. Совершенствовать использование элементов передвижения: движение вперед назад, смены направления движения и смены ведущей ноги, работа с оружием.

Развивающие:

1. Развивать физические данные: суставно-связочный аппарат, пластичность, силу мышц ног.

2. Развивать эмоциональную выразительность в исполнении движений, точность и четкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к сценическому фехтованию.

2.Формировать навыки коллективной творческой деятельности.

3. Укреплять здоровье и физическое развитие студентов.

Методы обучения:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ преподавателя, а также наиболее успевающих учеников);

- словесное объяснение (методическая раскладка, нюансы исполнения, характер);

- практический (выполнение упражнений и комбинаций).

Образовательная технология:

техника сценического фехтования, основанная на методике И.Э. Коха.

Средства обучения:

- предметы (шпага, перчатки).

Требования к знаниям:

- выполнять тренировочные упражнения;

-иметь представление о характере и манере исполнения движений, комбинаций, включённых в урок;

- владеть методикой исполнения упражнений в станке сценического фехтования;

- знать правила грамотного исполнения шагов и маневров;

- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении основных элементов передвижений;

- самостоятельно исполнять движения или маневры, включённые в урок, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

План занятия

- Вводная часть: организация урока (сообщение цели и задач урока, форма приветствия) – 5 мин.

- Основная часть: разминка, упражнения на середине зала, упражнение с оружием, заминка (закрепление элементов станка сценического фехтования, самостоятельная отработка элементов движения, закрепление пройденных элементов шагистики) - 80 мин.

- Заключительная часть: рефлексия, подведение итогов урока, – 5 мин.

Ход урока

Вводная часть урока -  организация урока:

- приглашение студентов в зал и расстановка их в шахматном порядке;

- проверка внешнего вида студентов

- сообщение цели и задач урока;

Основная часть урока

Разминка

1. ротационные упражнения (выполнение данного упражнения начинается с вращения суставов стоп и постепенного перехода к коленным суставам, тазобедренным, затем переход к поясничному отделу, грудной отдел, плечевой пояс, затем, отдельно локтевые суставы и запястья обеих рук, по окончанию данных действий перейти к разминки шеи).

2. комплекс упражнений для активации мышц опорно-двигательного аппарата «фехтовальная растяжка» (ноги находятся в положении шире плеч, затем переход в положение фехтовального выпада на правую ногу, левая нога находится в положении упора, затем покачивающими движениями на восемь счетов, тазобедренным суставом тянемся вниз, затем ротационным движением тазобедренного сустава переходим в положение выпада на левую ногу и повторяем данное упражнение на левую ногу. Данный круг упражнений, повторяется восемь раз на правую и левую ногу).

Упражнения на середине зала.

Построение студентов в шахматном порядке.

Подготовка к станку сценического фехтования.

По команде «смирно!», студенты принимают положение ноги вместе руки по швам.

По команде «к бою!», учащиеся переходят в положение боевой стойки.

Выполнение основных элементов передвижения станка сценического фехтования под команды преподавателя. Команды отдаются преподавателем в хаотичном порядке и во всех возможных комбинация и связках.

1. шаг вперед (выполнятся с передней ноги, с пятки на носок передней ноги, затем перенос задней ноги с носка на пятку).

2. шаг назад (выполняется с задней ног, с носка на пятку задней ноги затем, перенос передней ноги с пятки на носок)

3. двойной шаг вперед (выполнятся в крест с задней ноги с носка на пятку задней ноги, затем перенос задней ноги вперед с пятки на носок).

4. Двойной шаг назад (выполняется в крест с передней ноги с носка на пятку передней ноги, затем перенос передней ноги с носка на пятку).

5. смена стойки вперед (выполнение данного упражнения варьируется в зависимости от положения стойки, правой или левой, основное движение, начинается с переноса веса на переднюю ногу, затем задняя нога, описывает круг и переносится вперед, тем самым меняет положение стойки с правой на левую или с левой на правую).

6. выпад (выполнение данного действия начинается с выполнения фазы показ укола, а затем, резким толчком задней ноги переводит нас в положение выпада передняя нога приходит с пятки на носок, задняя нога остается в неизменном положении, опираясь в пол перпендикулярно передней стопе, вес тела равномерно распределяется на обе ноги).

7. укол шагом вперед (выполнение данного действия сочетает в себе фазу показа укола и шага вперед).

8.укол шагом назад (выполнение данного действия сочетает в себе фазу показа укола и шага назад).

9.показ укола (данное движение начинается из положения боевой стойки, начало движение начинается от запястья вооруженной руки, в процессе выполнения данного действия рука переходит от положения к бою в положение вытянутой руки параллельной полу).

В процессе станка сценического фехтования, необходимо контролировать положение стойки учащихся. При необходимости, во время выполнения упражнений можно поправлять положение боевой стойки студентов и положения вооруженной и невооруженной руки. Во время выполнения упражнений необходима вариативность отдаваемых команд для более продуктивной работы опорно-двигательного аппарата, развития внимания учащихся и способности максимально быстро перестраивать психофизическое состояние тела.

Пример команд станка сценического фехтования (команды отдаются громко и четко).

«Смирно!»

«К бою!»

«Шаг вперед!»

«Шаг вперед!»

«Двойной шаг назад!»

«Шаг вперед!»

«Шаг вперед!»

«Выпад!»

«Выпад!»

«К бою!»

«Шаг вперед!»

«Шаг назад!»

«Двойной шаг вперед!»

«Двойной шаг назад!»

«Выпад!»

«Укол шагом вперед!»

«Шаг вперед!»

«Шаг вперед!»

«Укол шагом назад!»

«Смена стойки вперед!»

«Шаг назад!»

«Шаг назад!»

«Смена стойки вперед!»

«Выпад!»

«К бою!»

«Двойной шаг назад!»

«Шаг вперед!»

«Шаг вперед!»

«Шаг назад!»

«Шаг назад!»

«Смирно!»

По окончанию станка необходимо повторно провести комплекс упражнений для активации мышц опорно-двигательного аппарата «фехтовальная растяжка»

Упражнения с оружием.

Подготовка к началу работы с оружием

1. Ротационные разминка с оружием (вращение оружием с переносом точки схода клинка шпаги через сильную, среднюю и слабую часть клинка, данное упражнение, выполняется вращением кисти руки по часовой и против часовой стрелки, а так же ротационные движения на себя, от себя).

2. Повторение станка сценического фехтования (выполнение данного упражнения производится с акцентом на работу с оружием, в следствии увеличивается количество атакующих команд).

3. Урок с основными ударами.

А.

I. Встать из первого предварительного положения в

II.боевую позицию, - ангажемент в терцию.

III. Шаг вперед,- шаг назад.

IV. Выпад, - выпрямив предварительно вооруженную руку.

V. Стать в боевую позицию.

Б.

I. Встать из второго предварительного положения в

II. боевую позицию,- ангажемент в секунду.

III. Прямой удар,- выпрямив сначала вооруженную руку.

IV. Встать в боевую позицию.

В.

I. Встать из третьего предварительного положения в

II. боевую позицию, - ангажемент в кварту.

III. Перевод, - выпад.

IV. В боевую позицию

Г.

I. Встать из четвертого предварительного положения в

II.боевую позицию, ангажемент в септиму.

III. Шаг вперед.

IV. Выпад.

V. В боевую позицию.

Примечание. Будучи на выпаде, а также поднимаясь обратно в боевую позицию, нужно всегда закрывать линию в которой находится шпага партнера.

Заминка

1. ротационные упражнения (выполнение данного упражнения начинается с вращения суставов стоп и постепенного перехода к коленным суставам, тазобедренным, затем переход к поясничному отделу, грудной отдел, плечевой пояс, затем, отдельно локтевые суставы и запястья обеих рук, по окончанию данных действий перейти к разминки шеи).

2. комплекс упражнений для активации мышц опорно-двигательного аппарата «фехтовальная растяжка» ( ноги находятся в положении шире плеч, затем переход в положение фехтовального выпада на правую ногу, левая нога находится в положении упора, затем покачивающими движениями на восемь счетов, тазобедренным суставом тянемся вниз, затем ротационным движением тазобедренного сустава переходим в положение выпада на левую ногу и повторяем данное упражнение на левую ногу. Данный круг упражнения повторяется восемь раз на правую и левую ногу).

Заключительная часть

Рефлексия:

- устный опрос, беседа.

- проверка внешнего вида студентов.

- поклон.