



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA POLSKIEGO ZWIĄZKU SZERMIERCZEGO

***DOTYCZĄCY ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO W ODDZIAŁACH SPORTOWYCH, SZKOŁACH SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁACH
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKOŁACH 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 pierwszorzędym. Szybkość szermierza jest nierównomierna, nieprostopadłowa, 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. rozwiązania 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. Ekspertki 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 Zasłony 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	Odtwórcza Twórcza	Zadaniowa Ścisła



	Dostosowanie działania do sytuacji taktycznej	Usamodzielniająca	
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 m. In. :

- pomiar szybkości
- pomiar siły eksplozywnej nóg
- pomiar wytrzymałości



- sprawdzian precyzji (celność trafień)
- sprawdzian wyczucia odległości
- sprawdzian orientacji przestrzennej
- sprawdzian koordynacji oraz szybkości 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 osiąganiu 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 szermierzczymi:
 - 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 szermierzczymi:
 - 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 zkołaia sportowego	wymiar godzin	uwagi
Sportowa szkoła podstawowa. Oddziały sportowe. Klasy I-III	ukierunkowany	Łączny: 10h Szermierka: 6h	
Sportowa szkoła podstawowa. Oddziały sportowe. Klasy IV-VIII	specjalistyczny	Łączny: 10-14h Szermierka: 6-10h	Wymiar zależy od: -poziomu przygotowania uczniów - warunków szkoły
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. Klasy I-III	ukierunkowany	Łączny: 14h Szermierka: 10h	
Szkoła mistrzostwa sportowego podstawowa. Oddziały mistrzostwa sportowego. Klasy IV-VIII	specjalistyczny	Łączny: 14h Szermierka: 10h	
Szkoła mistrzostwa sportowego ponadpodstawowa. Oddziały mistrzostwa sportowego.	specjalistyczny	Łączny: 14h Szermierka: 10h	

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



Polski Związek Szermierczy

www.pzszerm.pl

przejściowym, w którym poszczególne placówki z powodów organizacyjnych będą decydować od którego etapu edukacyjnego rozpocząć 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.



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



	<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, przerzutność i podzielność uwagi; szybkość myślenia operacyjnego; pamięć operacyjna</p> <p>9. Kształtowanie i rozwijanie sprawności</p>
--	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<p>czynnościowo- ruchowych:</p> <p>sprawności koordynacyjnych, kondycyjnych,</p> <p>skoczności, gibkości.</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>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Szkoła ponadpodstawowa	<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: sprawności koordynacyjnych, kondycyjnych,



		<p>skoczności, gibkości.</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>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------