

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

**БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ТРИРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ,
ГРОМАДСЬКИХ СУДДІВ ТА ВОЛОНТЕРІВ ІЗ ФЕХТУВАННЯ**
з курсів «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною
працездатністю» відділення спортивного удосконалення
(для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії)

Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів із фехтування з курсів «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: І. Ю. Садовська. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 24 с.

Укладач: І. Ю. Садовська

Рецензент: проф., к.т.н., зав. кафедри ФВіС ХНАМГ В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту протокол № 3 від 12.10.2011 р.

© І. Ю. Садовська, ХНАМГ, 2012

ЗМІСТ

	Стор.
1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ РОБОТИ З ФЕХТУВАННЯ.....	6
2.1. Планування та облік роботи з фехтування.....	6
2.2. Навчальний метаріал. Теоретичні заняття. Плани лекцій-бесід.....	7
Л/б1. Історія розвитку фехтування.....	7
Л/б2. Правила змагань по фехтуванню.....	7
Л/б3. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги...7	
Л/б4. Засади техніки і тактики фехтувальника	8
Л/б5. Загальна і спеціальна фізична підготовка.....	8
2.3. Зміст теоретичної та методичної підготовки курсу «Фехтування».....	9
2.4. Практичні заняття.....	10
2.4.1. Програмні види спорту.....	10
2.4.2. Фехтування.....	11
2.4.3. Спеціальна фізична підготовка.....	12
3. ВИВЧЕННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ФЕХТУВАННЯ.....	15
3.1. Перший рік навчання.....	15
3.2. Другий рік навчання.....	17
3.3. Третій рік навчання.....	19
Перелік посилань.....	22

1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання як навчальна дисципліна є важливішим фактором усебічного і гармонійного формування особистості. В умовах розвитку сучасного суспільства значно зростає її роль щодо впровадження здорового способу життя. Треба досягти такого рівня розвитку свідомості студентства, щоб заняття фізичною культурою і спортом стало виявом внутрішньої потреби студента. А систематичне використання різноманітних фізичних вправ на академічних заняттях, при самостійній підготовці, у засобі життя дозволить вирішити такі завдання як розвиток уваги, оперативного мислення, швидкості орієнтування та реагування у студентів і буде сприяти підготовці висококваліфікованого фахівця,

Фехтування - це організований педагогічний процес, система різноманітних фізичних вправ, рухів, прийомів та дій. Воно здавна ствердилося в якості повноправного засобу фізичного виховання, оскільки дозволяє вирішувати освітні, виховні, професійно-прикладні завдання.

Історично накопичений педагогічний досвід багатьох вузів підтверджує необхідність та доцільність більш широкого використання фехтування у фізичному вихованні студентства. Програма з фехтування орієнтована у першу чергу на раціональне поєднання загальних завдань курсу «фізичне виховання» зі спортивною та професійно-прикладною спрямованістю навчального процесу.

Програма з фехтування для студентів Харківського національного педагогічного університету складена на основі директивних і нормативних документів Міністерства освіти та науки України, Комітету у справах молоді та спорту України, що регламентують роботу груп початкової підготовки на основі багаторічного досвіду і результатах наукових досліджень в області фізичної культури та спорту. Вона розрахована на дворазові щотижневі академічні заняття по дві години. Кожен семестр складається з трьох загальних частин: перевірки і оцінки теоретичних знань; методичних та практичних умінь; контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки, а також зі спеціальної підготовки та вміння виконувати технічні прийоми і бойові дії фехтувальника в обсязі програми.

Метою дисципліни «Фехтування» є послідовне формування фізичної культури фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст» магістр») згідно з програмою курсу «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України.

Основними завданнями, що вирішуються під час занять фехтуванням є:

1. Збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактика захворювань.
2. Підвищення їхньої фізичної підготовленості. Розвиток основних фізичних якостей. Сприяння розумовій та фізичній працездатності.
3. Формування і розвиток рухових умінь і навичок.
4. Виховання психічних та морально-вольових якостей і властивостей особистості: працелюбності, цілеспрямованості, волі, колективізму, тощо.
5. Набуття теоретичних знань про фізичну культуру і спорт. Формування стійкої потреби в самостійних заняттях фізичною культурою і спортом.

Ці завдання вирішуються у навчально-тренувальному процесі, заснованому на вимогах педагогіки, реалізації принципів систематичності, послідовності і міцності знань у навчанні і тренуванні.

Конкретні задачі навчання вирішуються в результаті застосування різних методичних засобів. Теоретичні знання повідомляються під час лекцій, методичних занять, пояснень, супутніх практичним заняттям, при розборі проведених боїв. Розвиток фізичних і психічних здібностей, виховання морально-вольових якостей, утворення технічних та тактичних фехтувальних умінь і навичок здійснюється в процесі виконання спортсменами різних фізичних вправ, навчальних боїв, участі їх у змаганнях і заняттях допоміжними видами спорту.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ РОБОТИ З ФЕХТУВАННЯ

Заняття з фехтування у ХНАМГ проводяться на усіх факультетах. Організація учбово-тренувальних занять здійснюється викладачами КФВіС, спортивного клубу з урахуванням можливостей спортивної бази та кліматичних умов.

Для проведення занять утворюються два відділення: основне — академічні групи та спортивне — групи за бажанням студентів вдосконалити свої знання та вміння з фехтування на обраному виді зброї. Чисельний склад однієї групи спортивного відділення становить від 15 студентів; заняття проводяться у поза аудиторний час.

Важливою умовою роботи секції фехтування є формування у студентів свідомої впевненості у необхідності регулярних занять фізичною культурою та спортом. Заняття з теоретичного розділу програми проводяться згідно з вимогами програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ у формі: лекцій з демонстрацією наочних матеріалів; бесід, пояснень, коментарів під час проведення практичних занять.

На практичних заняттях засвоюється матеріал програми з гімнастики, легкої атлетики, професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивним та рухливим іграм, туризму.

Оволодіння технікою і тактикою фехтування здійснюється послідовно використовуючи дидактичні принципи. Фехтувальні прийоми та бойові дії вивчаються у групових уроках, парних вправах, взаємоуроках партнерів, індивідуальному уроці з викладачем, навчальних і тренувальних боях.

Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної зі своїми завданнями та засобами їх вирішення. Наголошується увага на самостійній роботі студентів у таких формах:

1. Самостійному вивченні додаткового навчального матеріалу до розділів теоретичної та методичної підготовки.
2. Самостійному виконанню вправ на заняттях за завданням викладача.
3. Виконанні ранкової та вечірньої гігієнічних гімнастик.
4. Виконанні індивідуальних домашніх завдань.
5. Додатковій самостійній підготовці до здачі нормативів державного тестування.
6. Додатковій самостійній підготовці до здачі нормативів з фехтування.

Необхідно ставити перед студентами конкретні, чіткі завдання для вивчення простих, а по і складних рухів та прийомів; вони повинні вміти виправляти власні помилки при виконанні фізичних рухів.

На заняттях та змаганнях необхідно прийняти всі міри для попередження травматизму. Кожен семестр починається з правил безпеки на заняттях фехтуванням (див. додаток 2)

2.1. Планування та облік роботи з фехтування

Річний цикл занять починається у вересні і триває до червня. Навчальний матеріал розподіляється згідно графіка навчального процесу. Вересень— жовтень (підготовчий період) — спрямований на зміцнення здоров'я,

підвищення працездатності, засвоєння основних фехтувальних рухів та прийомів. Листопад—грудень (основний період) — особлива увага на вдосконалення технічної і тактичної підготовки, змагальні бої. Кінець грудня — прийом контрольних нормативів і залік (атестація). Січень—квітень — основний період. Травень—червень (заключний період) — ігри, зміцнення здоров'я, контрольні нормативи і складання заліку за рік.

2.2. Навчальний матеріал. Теоретичні заняття. Плани лекцій-бесід.

Лекція-бесіда 1. Історія розвитку фехтування.

Характеристика різних видів фехтування. Місце і значення фехтування в системі фізичного виховання. Історичний огляд: Фехтування стародавній вид фізичних вправ. Види зброї. Розвиток професіонального фехтування в Україні. Найвідоміші фехтувальники. Найвизначніші змагання з фехтування в Україні. Участь українських фехтувальників в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Масовий розвиток фехтування, підвищення технічної майстерності юних фехтувальників. Першість світу та Європи серед юніорів та юнаків. Досягнення фехтувальників на Олімпійських іграх, Європи, світу.

Лекція-бесіда 2. Правила змагань по фехтуванню.

Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Інформація про хід змагання. Учасники: вік, поділ, за спортивними розрядами, обов'язки та права. Костюм та гігієна учасників. Представники та капітани команд. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм. Волонтерський рух та його задачі. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки суддівської колегії. Правила суддівства. Хід і тривалість поєдинку. Попередження та дискваліфікація. Заборонені прийоми. Визначення місця в особистих і командних змаганнях. Документи змагань.

Лекція-бесіда 3. Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги.

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях фізичною культурою та фехтуванням. Поняття про «спортивну форму», втомлення і перевтомлення. Заходи запобігання перевтомлення. Самоконтроль, щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю: пульс, кров'яний тиск та ін. Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, работоспроможність, потовиділення. Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму: причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травм. Перша допомога (до лікаря) при травмах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого. Рани їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи, рос тяжіння, струс мозгу. Дія низької температури: обмороження, загальне замерзання. Дія високої температури: опік, сонячний удар, тепловий удар. Спортивний масаж: фізіологічний вплив масажу на організм людини (шкіру, м'язи, суглоби, сухожилля, кровоносну,

лімфатичну та нервову системи). Гігієнічні засади масажу. Види спортивного маса масажу (тренувальний, попереджувальний, відновлювальний). Лікувальний масаж. Самомасаж, його прийоми. Протипоказання до масажу.

Лекція-бесіда 4. Засади техніки і тактики фехтувальника.

Поняття про техніку і тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки і тактики щодо удосконалення майстерності спортсмена. Техніка фехтування. Технічні засоби фехтувальників: основні положення, переміщення, дії бойовою рукою, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання фехтувальником атакуючих і захисних дій. Основні технічні дії (прийоми, захисти, контр прийоми, комбінації). Класифікація, система і термінологія прийомів фехтування, класифікація прийомів. Засади утворення термінології прийомів. Біомеханічний аналіз техніки виконання різних груп прийомів. Аналіз техніки захисних дій, контр прийомів, комбінацій. Принципи побудови комбінацій. Тактика фехтування. Значення і роль тактичної підготовки фехтувальника. Тактичні дії для підготовки проведення прийомів: маневрування, виведення з рівноваги обманні дії та інші. Тактика ведення поєдинку. Складання плану ведення поєдинку з урахуванням підготовки суперника та своїх можливостей. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від положення, що склалося у ході поєдинку. Тактика виступів у змаганнях: складання плану на засадах положення про змагання, з урахуванням характеру змагань (особисті, командні), складу учасників, жеребкування. Корекція плану у ході змагань. Особливості тактики фехтування на рапірі, на шпазі, на шаблі. Особливості тактики командних змагань. Аналіз техніки і тактики поєдинків, проведених на змаганнях. Аналіз майстерності основних супротивників. Перегляд навчальних кінофільмів, кіноплівок, відеомагнітофонних записів тощо. Перегляд техніки фехтування у виконанні кращих майстрів. Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять та змагань.

Лекція-бесіда 5. Загальна і спеціальна фізична підготовка.

Спрямованість загальної та спеціальної індивідуальної фізичної підготовки. Загальна індивідуальна фізична підготовка – як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної та професійної працездатності. Використання загально розвиваючих і вправ з інших видів спорту в різних періодах та етапах підготовки. Значення засобів індивідуальної загальної фізичної підготовки у підвищенні рівня тренуваності, відновленні організму фехтувальника під час безпосередньої підготовки до змагань. Спеціальна індивідуальна фізична підготовка фехтувальника, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних якостей – сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Спрямованість спеціальних індивідуальних вправ та розвиток певних якостей окремих частин тіла, груп м'язів з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій. Взаємозв'язок засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміні їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп, індивідуальної спортивної майстерності студентів, блоків, модулів, періодів та етапів підготовки до

змагань. Визначення рівня загальної та спеціальної індивідуальної фізичної підготовленості фехтувальників за результатами виконання нормативних вимог програми.

2.3. Зміст теоретичної та методичної підготовки курсу «Фехтування»

При засвоєнні теоретичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

До теоретичного курсу входять обов'язкові для вищих навчальних закладів теми, зміст яких розкрито в програмі з фізичного виховання. Додатково надаються наступні матеріали.

Загальні відомості про фехтування. Значення і місце фехтування у системі фізичного виховання. Оздоровче та професійно-прикладне значення фехтування. Види фехтування. Історія фехтування.

Фехтування в Україні. Участь українських фехтувальників у міжнародному спортивному русі.

Професійно-прикладне значення фехтування. Вплив занять фехтуванням на фізичну та розумову працездатність. Використання прийомів та бойових дій фехтування для розвитку швидкості, гнучкості, витривалості, уваги, спостережливості, оперативної пам'яті, мислення. Дозування фізичних навантажень з метою підтримки показників розумової працездатності. Психологічна готовність фехтувальника. Регуляція і саморегуляція психічних процесів на тренуваннях та змаганнях.

Основи спортивного тренування фехтувальників. Техніка і тактика фехтування. Їхні особливості в окремих видах зброї. Ведення боїв з різними типами противників. Тактичні рекомендації. Формування рухливих якостей. Послідовність навчання окремим прийомам. Виправлення помилок в техніці та тактиці. Наочні засоби, тренажери для фехтування. Планування учбово-тренувального процесу. Складання плану тренувань. Індивідуальний урок. Щоденник тренувань. Об'єктивні та суб'єктивні показники тренуваності.

Організація та проведення занять з фехтування. Зброя, інвентар та спортивний одяг фехтувальника. Правила збирання та розбирання зброї. Техніка безпеки на заняттях і змаганнях з фехтування. Підготовка інвентарю та спорядження до змагань. Види і засоби проведення змагань з фехтування. Правила суддівства. Права та обов'язки суддів з фехтування. Заявка на участь у змаганнях. Положення про змагання. Мандатна комісія. Права та обов'язки учасників змагань. Підготовка до змагань. Порушення правил змагань, порядок накладення стягнень.

Інструкторська та суддівська практика передбачає постійне вивчення та вдосконалення знань і практичних навичок у проведенні занять з загальної фізичної підготовки і фехтування. Студенти повинні оволодіти командним голосом, вміти провести загальну розминку, виконувати комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, провести спеціальну розминку в уроці

фехтування. Вміти знайти помилки у техніці виконання основних положень та пересувань. Суддівська практика проводиться у формі суддівства навчальних боїв у ролі секретаря, помічника судді, судді. Обов'язково проводиться розбір помилок.

2.4. Практичні заняття

Матеріал практичних занять засвоюється на навчальних і поза навчальних практичних заняттях з фехтування. Головною формою при засвоєнні практичного розділу програми є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача.

2.4.1. Програмні види спорту

Гімнастика. Вправи на осанку. Вправи на дихання. Вправи для черевних м'язів. Вправи для хребта. Вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку сили. Вправи з навантаженнями. Вправи для відчуття тонусу м'язів. Вправи на розслаблення. Вправи на гімнастичній лаві, зі скакалкою, з обручами. Гімнастичні вправи в парах. Кругове тренування за загально фізичною підготовкою. Кругове тренування в парних вправах на розвиток гнучкості, сили, швидкісно-силових якостей, м'язових відчуттів. Самостійне виконання комплексів гімнастичних вправ. Оздоровче тренування. Інструкторська практика.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка низького старту, прискорення, бігу по дистанції, фінішування. Вправи для розвитку швидкості. Спеціальні вправи у бігу на короткі дистанції. Забіги на 30, 60, 100 м учбові змагання. Прийом контрольних нормативів. Біг на середні та довгі дистанції. Оздоровчий біг та оздоровча ходьба. Техніка оздоровчого бігу та теренкуру. Самостійне дозування бігових навантажень. Біг з підтримкою заданого темпу. Зміни бігового темпу. Крос. Перемінний біг слабкої та середньої інтенсивності. Дозовані бігові навантаження на 3—6 км. Проходження контрольних дистанцій на задану швидкість. Контрольні нормативи 2000, 3000 м.

Стрибки. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Швидкісно-силові легкоатлетичні вправи. Вправи у багатоскоках. Учбові змагання, прийом контрольних нормативів.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Вправи на увагу в строю, за завданням, з парт нером, за командою, в іграх, естафетах. Вправи на розвиток точності рухів. Вправи на виконання рухів різною швидкістю та амплітудою. Вправи на розвиток швидкості простого та складного реагування, вправи в парах і командні вправи на розвиток швидкості.

Позатонічні вправи. Елементи масажу. Самомасаж. Аутотренінг. Ізометричні вправи. Фізкультурні хвилинки загальної дії, при втомі зору, для покращення мозкового кровообігу, при втомі тулуба та ніг, плечового поясу, рук, кистей. Кругове тренування на розвиток професійно-прикладних якостей. Самостійне виконання комплексів вправ професійно-прикладної фізичної підготовки. Інструкторська практика.

Баскетбол. Передачі м'яча у русі, перехоплення м'яча що летить. Ведення м'яча зі зміною спрямованості та швидкості, кидки м'яча у корзину. Виконання штрафних кидків. Командні ігри з виконанням ролі захисників, нападників. Розташування гравців у трьохсекундній зоні.

Волейбол. Нижня та верхня подачі м'яча. Прийом м'яча зверху, знизу. Пересування на майданчику під час гри. Атакуючі удари. Блокування ударів. Командна гра. Тактика гри у нападі та захисті.

Футбол. Ведення і передачі м'яча. Удари по м'ячу. Техніка обведення противника. Пересування по полю без м'яча. Виконання ролей захисника, півзахисника, нападуючого. Тактика атакуючих і захисних дій команди. Командна гра. Рухливі ігри. Народні ігри на відкритому повітрі. Естафети спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості). Естафети з предметами. Комбіновані естафети.

Бадмінтон. Тримання ракетки. Стійки гравця. Висока і низька подачі. Удари по волану. Вибір позиції на майданчику. Поради у тактиці. Гра у парях

Туризм Одяг і спорядження для занять туризмом. Орієнтування на місцевості. Подолання перешкод. Розпалювання багаття

2.4.2.Фехтування

Основні положення та рухи. Тримання зброї. Стійка зі зброєю. спеціальні вправи фехтувальника. Пересування кроками, стрибками, пострибами, випадами, повернення з випадів. Повторні випаді. Комбінації пересувань. Парні на збереження дистанції. Бої без захисту. Уколи зброєю. Уколи зброєю в строю, за командою, в поєднанні з пересуваннями. Уколи на мішенях. Уколи прямо, з переведеннями, перенесеннями, батманами, захватами, з опозицією. Виконання уколів в парних вправах. Уколи на випаді та поверненні з випаді. Повторні уколи. Захисти 4, 6, 7, 8. Кругові захисти — з круг 4, круг 6. Захисти 5, 3. Захист 1 на шаблі. Укол з опозицією. Виконання захистів зброєю і відповідей після них у строю, на мішені, за командою, у парних вправах. Повторні захисти. Фехтувальні фрази. Прості атаки. Вибір моменту для початку бойової дії. Парні вправи на техніку виконання простих атак і захистів. Повторні атаки на відхід противника назад, на відсутність відповіді після захисту. Відповідні атаки з уколом прямо та уколом з переведенням. Контратаки уколом прямо та уколом з опозицією. Повторні захисти в різні сектори, після затримки відповіді. Виконання фехтувальних фраз на 4—8 темпів. Навчальні бої з виконанням заданих фехтувальних фраз. Атакуючі та захисні бойові дії. Атаки уколом прямо з кроком, з випадом, з кроком-випадом, з пострибом-випадом. Виконання атак з 4, 6, 8-ї позицій. Атаки з захватами у 4 і 6-у позиції та з уколом прямо, з переведенням, подвійним переведенням, з опозицією. Атаки: показ — укол, показ — пере ведення — укол, показ — два переведення — укол, атаки кидком. Виконання захисту 4 або 6 на атаку противника випадом, кроком-випадом, пострибом-випадом, кидком. Нанесення відповіді прямо, з переведен-ням, з подвійним переведенням. Виконання захисту і відповіді після виклику противника на атаку опусканням зброї, хибною дією, пересуванням, дією на зброю. Контр відповіді уколом прямо та

уколом з переведенням у фехтувальних фразах (наприклад: захист 4 — відповідь прямо або з переведенням, захист круг 6 — відповідь з переведенням або з двома переведеннями та ін.).

2.4.3. Спеціальна фізична підготовка

Вправи на розвиток сили. Вправи для розвитку сили окремих м'язових груп: присідання на одній і двох ногах, присідання з навантаженнями, стрибки багато скоки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи підтягування на перекладені, піднімання ніг на гімнастичній стінці. Пересування в бойовій стійці з навантаженнями, присідання та вистрибування в бойовій стійці. Вправи на розвиток швидкості та швидкості рухової реакції. Біг на місці у швидкому темпі. Біг на 10—30 м з різних стартових положень. Біг зі зміною напрямку руху. Біг на короткі відстані зі зміною швидкості, з зупинками, з переходами на інші вправи. Вистрибування з присіду або низької бойової стійки, рухи стрибковим випадом. Естафети та спортивні ігри. Виконання пересувань, випадів, уколів з максимальною швидкістю, з несподіваним початком руху. Виконання технічних прийомів за звуковим, світловим, тактильним сигналами, на певний рух противника. Виконання фехтувальних фраз на 4—8 темпів зі змінною швидкістю, з різними ритмічними малюнками. Вправи для розвитку спритності та координації рухів. Ходьба з відкритими та закритими очами. Ходьба та пересування в бойовій стійці з обмеженою площиною опори. Маневрування на заданій довжині доріжки. Вправи в маневруванні з партнером. Спортивні та рухливі ігри. Жонглювання м'ячами, гімнастичною палицею, фехтувальною зброєю. Вправи в парах з м'ячами. Кидки м'ячів з різних вихідних положень. Вправи зі скакалкою. Нанесення уколів в мішень на точність з місця і в поєднанні з пересуваннями. Зміни позицій та з'єднань в строю, на мішені, у парах, за командою тренера, за тактильними сигналами. Змагання на точність влучень у мішень. Виконання поєднань батманів, батманів і захватів, подвійних батманів. Вправи для розвитку гнучкості. Махові та кругові рухи рук і ніг. Нахили тулуба з різних вихідних положень. Оберти тулуба. Шпагати, напівшпагати. Виконання випадів різної довжини, пружні покачування на випадах. Вправи на розтяжку на підлозі, біля гімнастичної стінки. Вправи для розвитку витривалості. Крос, плавання, ходьба на лижах. Виконання фізичних навантажень з підвищеною інтенсивністю та короткими паузами відпочинку. Безперервне пересування у бойовій стійці 30—180 сек. «Бій з тінню Проведення боїв з короткими перервами між ними. Проведення боїв на збільшену кількість уколів, з максимальною швидкістю виконання бойових дій, на зближення дистанції.

Вправи на розвиток концентрації уваги. Виконання атаки випадом, кроком—випадом, пострібом—випадом на хибні рухи противника головою, тулубом, на зміну швидкості пересувань. Виконання захистів на фінальну бойову дію противника, незважаючи на попередні хибні дії.

Проведення навчальних боїв з використанням заздалегідь спланованих бойових дій.

Вправи на переключення уваги. Виконання фехтувальних фраз з переходом від однієї дії до іншої в строю, в парних вправах, на мішені. Виконання заданих комбінацій технічних прийомів зі зміною швидкості, з поверненням у бойову стійку. Виконання вправ з руховими переключеннями типу: послідовний напад у 4 і 6-й сектори; послідовне виконання захистів 4, 6, круг 6; показ зброєю у відкритий сектор — атака — контратака — захист — відповідь.

Вправи на розподіл уваги. Вправи з різноманітними тактичними цілями. Вправи без попереднього наміру реагування на заздалегідь обумовлені дії противника типу: вибір моменту початку атаки або захисту; поєднування підготовчих дій з нападом або захистом.

Фехтування на рапірах. Прості дії. Вдосконалення техніки основних положень та пересувань Позиції 4, 6, 7, 8, уколи на швидкість і точність влучень в мішень. Вправи на збереження дистанції.

Атаки прямо, з переводом, з перенесенням, подвійні переведення і перенесення. Контратаки. Повторні атаки уколом прямо і переведенням на відхід противника, на відчутність відповіді. Контратаки на атаки з обманюванням, атаки з дією на зброю. Захисти відбивом, кругові, уступові. Відповідні уколи прямо, з переведенням, з перенесенням. Виклик противника на атаку зближенням, зміною позицій. Хибні атаки з викликом стійкої відповіді, викликом контратаки, зустрічної атаки. Складні дії. Хибні атаки: прямо-переведенням, подвійним переведенням, переведення-перенесення з різних сполучень, зовні з'єднань. Атаки з дією на зброю: батмани, захвати та їх поєднання. Атаки з контрбатманами і контрзахватами. Комбіновані атаки з дією на зброю. Повторні складні атаки з обманюванням і дією на зброю.

Поєднання захистів відбивом, відбивом та круговим рухом. Відповідні уколи з обманюванням.

Фехтування на шпагах. Прості дії. Вдосконалення техніки основних положень, рухів і пересувань. Позиції 4, 6, 7, 8, 9, 1, уколи на швидкість та точність ураження різних частин тулуба. Поєднання змін з'єднань з пересуваннями у бойовій стійці.

Атаки уколом у тулуб, руку, ногу, маску з різних з'єднань і положень. Виконання простих атак уколом з опозицією. Атака в руку уколом з кутом. Атака кидком. Повторні атаки на відхід противника, на затримку відповіді. Контратаки на атаки з обманюванням, на атаки з дією на зброю, на комбіновані атаки. Зустрічні атаки з опозицією на прості та складні атаки. Захисти зброєю від уколів у тулуб, ногу, руку, маску. Складні дії. Атаки з дією на зброю батманом, захватом, контр захватом та обманюванням: переведенням подвійним переведенням, двійним переведенням та їх поєднуваннями. Захисти 4, 6, 7, 8, 9, 1 з відповіддю у всі сектори поверхні що уражується прямо, з переведенням, з опозицією, зі складною дією. Контратаки з обманюванням на хибні атаки противника. Хибні атаки з дією на зброю та з обманюванням з метою викликати контратаку. Складні захисти з різноманітними поєднаннями рухів зброєю: прямі, на півкругові, кругові

Фехтування на шаблях. Прості дії. Техніка пересувань у бойовій стійці. Зміни позицій 3, 4, 6, 1, уколи та удари в строю, з партнером. Виконання уколів і ударів з різної дистанції на мішені (чучелі).

Вправи в парах на збереження дистанції

Атаки кидком. Атаки типу: уколом і ударом прямо або перенесенням по лівому боку, лівій щоці, голові; атаки уколом або ударом прямо або з переведенням по правій руці, правому боку.

Повторні атаки на відхід противника або на відсутність відповіді. Контратаки на складні атаки з обманюваннями. Контратаки з дією на зброю. Захисти 3, 4, 5, 1 з відповіддю прямо, перенесенням, переведенням. Хибні дії з викликом відповіді або контратаки. Зустрічні атаки. Складні дії. Атаки з обманюваннями і перенесеннями. Поєднування атак з обманюваннями і перенесеннями. Атаки з дією на зброю типу: батман—удар; батман—обман—удар; батман—два обманювання—удар. Повторні атаки з обманюваннями, з батманами на відхід противника, на відсутність або затримку відповіді. Складні та узагальнюючі захисти з відповіддю прямо, з обманюванням.

3. ВИВЧЕННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ФЕХТУВАННЯ

3.1. Перший курс

Теоретичні положення

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
3. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.
4. Значення і місце фехтування у системі фізичного виховання.
5. Історія фехтування як виду спорту.
6. Правила техніки безпеки на заняття з фехтування.
7. Зброя, інвентар та одяг фехтувальників. Види рукояток і способи тримання зброї.
8. Види зброї в спортивному фехтуванні:
 - загальна характеристика фехтування на рапірах;
 - загальна характеристика фехтування на шпагах;
 - загальна характеристика фехтування на шаблях.
9. Залікові вимоги до студентів I курсу.

Методична підготовка

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей та навичок і умінь.
2. Організація та проведення самостійних занять з фізичного виховання і спорту в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови форми занять фізичними вправами.
5. Основи методики загартовування.

Практика фехтування

1. Вихідне положення фехтувальника
2. Привітання фехтувальників.
3. Положення «до бою» (бойова стійка).
4. Основні види пересування фехтувальників:
 - кроки вперед і назад;
 - кроки вправо (вперед, назад) і вліво (вперед, назад);
 - схрещені кроки вперед і назад;
 - стрибки;
 - постриби;
 - випади; закриття з випадів назад (вперед).
5. Комбінації пересувань.
6. Види тримання зброї. Основний засіб тримання французької рукоятки.
7. Комбінації пересувань із узгодженням роботи озброєної руки.
8. Позиції: 4, 6, 7, 8.
9. Зміни позицій (лінійні, кругові).
10. Покази уколів, уколи.
11. Робота на мішені (дистанції: близька, середня, дальня).
12. Попадання в мішень діаметром 30 мм. (5 попадань з 10 спроб).

Сприяння розвитку фізичних здібностей

1. Сила.
2. Швидкість.
3. Спритність (рухово-координаційні здібності).
4. Гнучкість.
5. Витривалість.
6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування, активне загартовування тощо.

Питання і завдання для самостійної роботи:

1. Яке місце посідає фізична культура в загальній культурі людства?
2. Які основні завдання в суспільстві вирішує фізична культура?
3. Знайдіть і выпишіть з різних словників, довідників, енциклопедій пояснення термінів: «фізична культура», «спорт», «фехтування», «здоровий спосіб життя».
4. Обміркуйте та визначте місце фізичної культури і спорту у власному житті.
5. Які види контролю і самоконтролю під час занять фізичними вправами ви знаєте?
6. Як оцінюються рухові якості, навички і уміння?
7. Розкажіть як формувалося фехтування з стародавніх віків до теперішнього часу. Що таке лицарське виховання?
8. Назвіть види фехтування. Назвіть і дайте характеристику видам спортивного фехтування.
9. Дома перед дзеркалом навчіться красиво і правильно виконувати основні положення та пересування фехтувальника.

Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1)

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, самостійної роботи, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.
2. Стрибок у висоту.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі («віджимання»).
4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).
5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).
6. «Човниковий біг» (4х9 м)
7. Біг 100 м.
8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

Основні положення та пересування фехтувальника: вихідне положення, вітання, бойова стійка, кроки, стрибки, постриби, випад.

2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, фізичної дальня дистанції), з 10 спроб, 5 влучень в круг діаметром 30 мм.

3. Вправи в парах за завданнями викладача (захисти 4, 6, уколи з переведеннями, перенесеннями).

3.2. Другий курс

Теоретичні положення

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Вплив фехтування на фізичну та розумову працездатність.
4. Оздоровче та професійно-прикладне значення фехтування
5. Фехтування в системі формування особистості.
6. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
7. Основи фізичного виховання в сім'ї.
8. Основи психогігієни. Психологічна підготовка фехтувальника.
9. Міжнародний рух «Спорт для всіх».
10. Основи спортивного тренування фехтувальників.
11. Залікові вимоги до студентів II курсу.

Методична підготовка

1. Методика формування професійно важливих рухових і психічних якостей і навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами.
3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.
4. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.
5. Методика проведення занять з фехтування.
6. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.
7. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
8. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалення і забезпечення дієздатності.
9. Суддівство фехтувальних змагань.

Практика фехтування

1. Основні види пересування фехтувальників
2. Правильне виконання техніки пересувань фехтувальників.
3. Атака випадами і «стрілою».
4. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки
5. Фехтувальні позиції 4, 5, 6, 7, 8.

6. Зміни позицій (лінійні, півкругові, кругові).
7. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).
8. Захисти, батмани, переведення, подвійні переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.
9. Складні атаки з дією на зброю, повторні атаки, хибні атаки.
10. Дистанційні бої без захистів.
11. Контри.
12. Бойова та суддівська практика.

Сприяння розвитку фізичних здібностей

1. Сила.
2. Швидкість.
3. Спритність (рухово-координаційні здібності).
4. Гнучкість
5. Витривалість.
6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування тощо. Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

Питання і завдання до самостійної роботи:

1. Розкрийте оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Як зберегти і підтримати на високому рівні працездатність під час занять і роботи?
3. Назвіть способи відновлення працездатності.
4. Який вплив на фізичну і розумову працездатність оказує фехтування?
5. Які шляхи і засоби формування особистості?
6. Як організувати самостійні заняття фізичною культурою і спортом?
7. Що мається на увазі коли ми кажемо про « здоровий спосіб життя »?
8. Підготуйте комплекс вправ для самостійних занять фізичними вправами з урахуванням Ваших особистісних характеристик.
9. Дома перед дзеркалом правильно виконувати основні положення і пересування фехтувальника з узгодженням роботи рук.
10. Скласти конспект проведення підготовчої частини заняття з фехтування (завдання заняття надає викладач).

Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток 1)

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до фахової діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину.
2. Стрибок у висоту.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).
4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).
5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).
6. «Човниковий біг» (4х9 м).
7. Біг 100 м.
8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Комбінації пересувань у бойовій стійці, атака «стрілою».
2. Захисти 4, 6, 7, 8, уколи з переведеннями.
3. Уколи на мішені за завданнями, з різних фехтувальних позицій.
4. Вправи в парах за завданнями: захисти, захвати, батмани, переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.
5. Складні та комбіновані атаки.
6. Бій на три уколи з суддівством.
7. Суддівство змагань на всіх видах зброї.

3.3. Третій курс

Теоретичні положення

1. Олімпійський рух. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. Виступ вітчизняних фехтувальників на міжнародній арені.
2. Фізична культура і здоровий спосіб життя спеціаліста.
3. Гігієнічні основи фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
4. Правила суддівства фехтувальних боїв. Особливості суддівства на різних видах зброї.
5. Залікові вимоги до студентів 3 курсу.

Методична підготовка

1. Методика використання обраної системи фізичних вправ.
2. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення.
3. Суддівство фехтувальних боїв на різних видах зброї.
4. Основи методики побудови самостійних занять фізичними вправами.
5. Основи методики організації раціонального харчування.

Практика фехтування

1. Техніка виконання пересувань фехтувальників
2. Техніка виконання випадів й атаки «стрілою».
3. Комбінації пересувань з узгодженням роботи озброєної руки.
4. Фехтувальні позиції і захисти (1—9).
5. Зміни позицій (лінійні, кругові).

6. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій (дистанції: близька, середня, дальня).

7. Захисти, батмани, переведення, подвійні переведення, перенесення в комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

8. Дистанційні бої без захистів.

9. Атаки з дією на зброю.

10. Відповідні уколи з дією на зброю.

11. Дистанційні бої без захистів.

12. Хибні атаки.

13. Контри.

14. Бойова та пасивна суддівська практика.

Сприяння розвитку фізичних здібностей

1. Сила.

2. Швидкість.

3. Спритність (рухово-координаційні здібності).

4. Гнучкість.

5. Витривалість.

6. Швидкісно-силові якості.

Зміцнення здоров'я, удосконалення і корегування статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами гімнастики, легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор, фехтування тощо.

Питання і завдання для самостійної роботи:

1. Коли і як було відновлено сучасний олімпійський рух?

2. Що таке МОК і НОК? Коли вони були утворені і в чому полягає його діяльність?

3. Назвіть видатних олімпійців України.

4. Які проблеми розвитку фізичної культури і спорту в Україні Вам відомі?

5. Рухливі ігри і їх значення у розвитку людини.

6. Розкрийте питання: фізична культура, здоровий спосіб життя, руховий режим.

7. Що таке стомленість? Назвіть шляхи її подолання.

8. Підготуйте конспект фізкультурної «хвилинки» для подолання стомленості студентів на лекції.

Види контролю та вимоги (контрольні нормативи) (див. додаток1)

Комплексна перевірка і оцінка необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і фехтувальної підготовленості, психофізичної готовності до професійної діяльності.

Загальна фізична підготовка:

1. Стрибок у довжину

2. Стрибок у висоту.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).

4. Підйоми тулуба із вихідного положення лежачи (за хвилину).
5. Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед).
6. «Човниковий біг» (4х9 м.).
7. Біг 100 м.
8. Біг 2000 м (ж.), 3000 м (ч.).

Спеціальна підготовка:

1. Методика проведення рухливих ігор, конспект з 10 іграми.
2. Вправи в парах за завданням викладача.
3. Комбінації пересувань в бойовій стійці у поєднанні з уколами.
4. Бої на три уколи з суддівством.
5. Основи спортивного тренування фехтувальників.
6. Залікові вимоги до студентів 3курсу.

Додаток 1. Заліково-атестаційні вимоги з фехтування:

A) зимова сесія

1. Обов'язкове відвідування всіх занять на протязі семестру.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Спеціальна підготовка:

I курс:

1. Основні положення та пересування фехтувальника: вихідне положення, вітання, бойова стійка, кроки, стрибки, постриби, випади.
2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, дальня дистанції), з 10 спроб, 5 влучень в круг діаметром 30 мм.

II курс:

1. Комбінації пересувань у бойовій стійці, атака «стрілою».
2. Захисти 4, 6, 7, 8, уколи з переведеннями.
3. Атаки з дією на зброю.
4. Атаки з вибором.

III курс:

1. Комбінації пересувань в бойовій стійці у поєднанні з уколами.
2. Бої на три уколи з суддівством.
3. Складні та комбіновані атаки.
4. Суддівство змагань на всіх видах зброї.
5. Теоретичні завдання.

Б) літня сесія

1. Обов'язкове відвідування всіх занять на протязі семестру.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Спеціальна фізична підготовка:

I курс:

1. Комбінації пересувань фехтувальника: шаги, стрибки, постриби, випади.

2. Уколи прямо на мішені (ближня, середня, дальня дистанції), з 10 спроб 5 влучень в круг діаметром 30 мм

3. Вправи в парах за завданням викладача (захисти 4, 6, уколи з переведеннями, перенесеннями)

II курс:

1. Комбінації пересувань в бойовій стійці, атака «стрілою».

2. Уколи на мішені за завданням, з різних фехтувальних позицій.

3. Вправи в парах за завданням: захисти, захвати, батмани, переведення, перенесення у комбінації з пересуваннями у бойовій стійці.

III курс:

1. Методика проведення рухливих ігор, конспект з 10 іграми

2. Вправи в парах за завданням викладача.

3. Бій на 3 уколи з суддівством.

Додаток 2. Правила техніки безпеки для студентів на заняттях з фехтування

1. Студенти зобов'язані строго дотримуватись дисципліни, швидко і чітко виконувати всі вимоги викладача

2. Категорично забороняється демонструвати або пояснювати один одному фехтувальні прийоми без захисних масок.

3. Забороняється вести бої без масок, рукавичок, нагрудників і фехтувальних курток, набочників, жорсткостей та бандажів.

4. При пояснюванні викладачем, або в перервах між вправами зброю потрібно тримати кінцівкою вниз.

5. Всі студенти зобов'язані слідкувати за станом своєї зброї і у випадку поломки наконечника винні терміново сповістити про це викладача.

6. Під час групових занять або змагань студенти, які не беруть участь у поєдинку, не повинні знаходитись поблизу від тих хто фехтує ближче ніж за два метри з абиякого боку.

7. Під час занять студенти не повинні залишати спортивну залу зі зброєю без дозволу викладача.

8. При транспортуванні зброї в інше місце студенти повинні переносити її в спеціальних чехлах.

9. Категорично заборонено передавати стороннім зброю та запасні клинки до неї.

Перелік посилань:

Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. – Мн.: Выща школа, 1983.

Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Кривенцова І.В. Теоретичні основи викладання фехтування в педагогічному вузі. Методичний посібник / Харк. держ. пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди.- Харків: Фірма «РЦНІТ»,1999.-32с.

- Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
- Парамонов С.В. Подготовка шпажиста. – Киев: Здоров'я, 1986.
- Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико – тактического совершенствования). – Мн.: Выш.шк., 1985.
- Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. – Киев: Здоров'я, 1985.
- Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
- Фехтование. (Правила соревнований). – Москва: Терра. Спорт, 1999.-160с.
- Фехтование. Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
- Фехтование. Ступени мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
- Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Базова навчальна програма
трирічної підготовки спортсменів,
громадських суддів та волонтерів із фехтування
з курсів «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною
працездатністю» відділення спортивного удосконалення
(для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії)**

Укладач: **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна

В авторській редакції

Комп'ютерне верстання: *Ю. Ю. Конюшенко*

План 2012, поз. 154 Р

Підп. до друку 18.05.2012 р.
Друк на ризографі
Тираж 10 пр.

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 1,4
Зам. № 8718

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №4064 від 12.05.2011 р.