

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

**ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА имени А. Н. БЕКЕТОВА**

ФЕХТОВАНИЕ

Методические указания
для проведения практических занятий
по дисциплинам

**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»
И
«УПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ»**

(для студентов всех специальностей Университета)

ХАРЬКОВ – ХНУГХ – 2014

Фехтование : Методические указания для проведения практических занятий по дисциплинам «Физическое воспитание» и «Управление профессиональной деятельностью» (для студентов всех специальностей Университета) / Харьк. нац. ун-т гор. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; состав.: И. Ю. Садовская. – Х. : ХНУГХ, 2014. – 26 с.

Составитель: И. Ю. Садовская.

Рецензент: проф., к.т.н., зав. каф. ФВиС В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрой, ФВиС, протокол № 4 від 06.11.2012 р.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Тема № 1 Обучение и инвентарь.....</i>	4
<i>Тема № 2 Боевая стойка.....</i>	5
<i>Тема № 3 Передвижение шагами.....</i>	6
<i>Тема № 4 Передвижение скачками.....</i>	7
<i>Тема № 5 Выпад и возврат с выпада.....</i>	7
<i>Тема № 6 Варианты выпада, показ укола.....</i>	8
<i>Тема № 7 Повторный выпад, приставной шаг-выпад, скачок-выпад.</i>	9
<i>Тема № 8 Обучение 4 и 6 позициям, их переменам.....</i>	10
<i>Тема № 9 Обучение 7 и 8 позициям, их переменам.....</i>	12
<i>Тема № 10 Обучение круговым переменам основных позиций и их различным сочетаниям.....</i>	13
<i>Тема № 11 Дополнительные позиции, перемена позиций. Уклонения</i>	14
<i>Тема № 12 Способы владения соединениями.....</i>	14
<i>Тема № 13 Перемена соединения в основных позициях.....</i>	16
<i>Тема № 14 Двойная перемена соединения и их сочетания.....</i>	17
<i>Тема № 15 Обучение и совершенствование батманов и завязывания</i>	17
<i>Тема №16 Обучение уколом одной рукой.....</i>	18
<i>Тема № 17 Укол с выпадом из различных позиций.....</i>	19
<i>Тема №18 Уколы с шагом- выпадом и скачком-выпадом.....</i>	20
<i>Тема № 19 Соревнование на меткость уколов.....</i>	21
<i>Тема № 20 Отбивы-уколы одной рукой и с выпадом.....</i>	22
<i>Тема № 21 Укол с оппозиций, отбивы-уколы рукой и выпадам.....</i>	23
<i>Тема № 22 Захваты, завязывание с уколом.....</i>	24

Тема № 1 Обучение и инвентарь

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 1. Упражнения для развития быстроты	
1.	Семенящий бег с увеличением частоты шагов и амплитуды движения с переходом на быстрый бег.....	3 мин
2.	Бег с высоким подниманием бедра с постепенным ускорением.....	1 мин
3.	Бег на месте сериями в предельно высоком темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку.....	3x10 сек
4.	Движения руками, как при беге, стоя на месте (выполняется с ускорением).....	3x10 сек
5.	Бег с ходу на отрезках 15 - 20 м. с максимальной скоростью.....	3 x10 сек
6.	Свободный бег и рывки по сигналу Пробегание под вращающейся скакалкой.....	5 - 6 раз
7.	Из положения низкого и высоко старта боевой стойки броски с перехватом мяча.....	5 - 6 раз
8.	Прыжки в максимальном темпе на одной ноге.....	3 - 4 раза
9.	Прыжки через планку высотой 50 см.....	3x15 раз
10.	Прыжки со скакалкой в быстром темпе.....	20,30,40сек
11.	Передвижения в боевой стойке вперед назад на скорость.....	2 - 3 раз
III	Основная часть:	—
1	Спортивное оружие фехтовальщика.	—
2	Составные части оружия.	—
3	Различия и особенности видов оружия.	—
4	Основные размеры и вес.	—
5	Электрооружие.	—
6	Снаряжение фехтовальщика-	—
7	Оборудование фехтовального зала.	—

Тема № 2 Боевая стойка

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 2 <i>Упражнения для развития силы</i>	
	Отжимание на руках в упоре лежа.	
1.	Различные движения руками с резиной.....	15-20 раз.
2.	В падении на рейку гимнастической стенки (на высоте 1,5 м. от пола) согнуть руки. Разгибая руки оттолкнуться от опоры и вернуться в исходное положение.....	3-4 апр. 10-15 раз.
3.	Лежа в упоре на руках, оттолкнуться от пола, сделать в хлопок и вернуться в исходное положение. Отжимание из упора, подняв ноги на скамью.....	10-15 раз.
4.	Хожение на руках «тележка».....	10-15 раз.
5.	Отжимания на одной руке.....	20 - 25 сек.
6.	Упражнения с набивным мячом.....	5-6 раз.
7.	Наклоны в разные стороны, мяч держать над головой.....	по 10 раз.
7.1	Повороты туловища, мяч над головой.....	5-6 раз.
7.2	Повороты туловища, мяч перед грудью.....	10 раз.
7.3	Различные броски и ловля мяча.....	10 раз.
7.4	Приседания с выпрыгиванием (мяч перед грудью, над головой, за спиной).....	10 раз. 10 раз.
7.5	Выпрыгивания, мяч в опущенных руках	
7.6	Мяч зажат стопами, подъем ног до угла 45 °.....	8 раз.
7.7	Лежа на спине, мяч в вытянутых руках. Подъем туловища с наклонами к носкам ног.....	10 раз.
9	Сидя на скамейке, руки вверх, круги туловищем в обе стороны.....	10 раз.
10.	Сидя на полу с опорой руками сзади, менять махами положение ног.....	30 сек.
11.	Лежа на полу, поднять ноги и туловище рывком до положения угла.....	15 раз.
12.	Сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять туловище и прогнуться. Сидя на полу, руки в упоре сзади. Подняться на	
13.	правой руке и ноге (левую руку и ногу махом направить вверх). И наоборот.....	15 раз. 10 раз.
14.	Сидя на полу, ноги поднять на угол 45 '. Встречные махи руками и ногами.....	15 раз.
15.	Лежа на груди, руки на голеностопе. Прогнуться оторвать грудь и колени от пола.....	10 раз.
16.	Тройной и пятерной прыжок с места.....	10 раз.
17.	Приседания с различным положением ног и с весом.....	
18.	Подъем на носках стоя с весом.....	5 раз.
19.	Ходьба на носках с весом.....	3 x 10 раз.
20	«Пистолет».....	20 раз.
21.	Лежа на спине, ноги вверх. Подъем партнера на подошвах ног.	12 раз

III	Основная часть:	
1	Держание оружия.	
2	Способы держания, индивидуальное обучение.	
3	Управление клинком (круги, спираль, змейка, пружинка, письма).	
4	Строевые упражнения с оружием: исходное положение, приветствие, повороты, боевая стойка, исполнение команд.....	20 раз.
5	Боевая стойка.	
6	Разновидности боевой стойки (высокая, низкая, средняя).	
7	Обучение боевой стойке	

Тема № 3 Передвижение шагами

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 3 <i>Упражнения на расслабление</i>	
1.	Прыжки с ноги на ногу на месте, расслабив себя.....	2 мин.
2.	Семенящий бег, руки опущены.....	1 мин.
3.	Подъем на носках, руки вверх - вдох, опускание с наклоном - выдох.....	8-10 раз.
4.	Сидя на полу, руки в упоре на локтях, ноги согнуты в коленях.....	2 - 3 мин.
5.	Расслабив мышцы ног, встряхивать их.....	1-2 мин.
6.	Лежа на лопатках, свободные махи ногами.....	1-2 мин.
7.	Встряхивание поднятых вверх ног, лежа на спине.....	8-12 раз.
8.	Махи расслабленной ногой в разных плоскостях.....	1-2 мин.
9.	Стоя, ноги на ширине плеч, наклонивши туловище вперед.....	1 мин.
10.	Расслабленные движения рукам с отведением в стороны..	1 мин.
11.	Повороты туловища с расслабленными движениями обеих рук.....	1 мин.
12.	Встряхивание рук с помощью партнера.....	30 сек.
13.	Встряхивание ног с помощью партнера.....	30 сек.
III	Основная часть:	
1	Передвижение вперед-назад плавными шагами, акцентированными шагами, сохранение дистанции в передвижении.....	5-6 раз.
2	Передвижение влево-вправо.....	10 раз.
3	Полушаги: вперед, назад.....	10 раз
4	Двойные шаги.....	10 раз.
5	Шаги: большие, маленькие, быстрые, медленные.....	10 раз.

Тема № 4 Передвижение скачками

1	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 4 <i>Упражнения для развития прыжковой силы</i>	
1.	Подпрыгивание на двух ногах (пружинистое).....	10 раз.
2.	Прыжки в длину и в высоту с короткого разбега.....	10 раз.
3.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением.....	10 раз.
4.	Прыжки в длину и в высоту с места.....	10 раз.
5.	Прыжки с ноги на ногу по ступенькам лестницы в быстром темпе.....	15 раз.
6.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.....	15 раз.
7.	Прыжки на двух ногах вперед, подтягивая колени к груди...	10 раз.
8.	Быстрое выпрыгивание одной ногой на опору 50 см., а другая нога на полу.....	15 раз.
9.	Прыжки боком через скамейку двумя ногами.....	20 раз.
10.	Упражнения со скакалкой:.....	1'
10.1	Прыжки на двух ногах, на скамейке.....	20 раз.
10.2	Прыжки на месте, с ноги на ногу.....	1 мин.
10.3	Прыжки с продвижениями вперед двумя ногами.....	
III	Основная часть:	
1	Передвижение скачками: вперед, назад, влево, вправо.....	15 раз.
2	Скачки с двух ног.....	15-20 раз.
3	Скачки с ноги на ногу.....	15-20 раз.
4	Сочетание скачков и шагов.....	15-20 раз.
5	Соревнование на качество скачков.	

Тема № 5 Выпад и возврат с выпада

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 5 <i>Упражнение для развития гибкости</i> Рывки руками в различных направлениях.	
1.	Стоя лицом к гимнастической стенке, делать пружинистые ны, опускаясь ниже.....	15 раз.
2.	Круговые движения руками вперед-назад.....	15 раз.
3.	Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, делать пружинистые наклоны.....	15 раз.
4.	Стоя, сидя. Разнообразные пружинистые наклоны.....	15 раз.
5.	Ноги шире плеч, наклоны, назад прогибаясь до касания руками пяток.....	15 - 20раз.
6.	Разнообразные наклоны с отягощением.....	15 раз.
7.	Повороты туловища, с различным положением рук.....	15 раз.
8.	Наклоны туловища в стороны с различным положением рук и ног.....	2-3 раза по 10 раз
9.	Вращение туловищем вправо и влево.....	по 30сек.

10.	Вращательные движения тазом.....	12 раз.
11.	Стоя на коленях, наклоны назад.....	10-12раз.
12.	Сидя в положении барьерного бега, наклоны вперед	
13.	и назад.	
14.	Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке. Наклоны к одной и другой ноге.	
15.	Пружинистые приседания с различным положением стоп....	10-12 раз.
16.	Пружинистые покачивания в полушпагате.....	
17.	В приседе на одной ноге, другая в сторону. Перекаты с одной ноги на другую.....	2-3 упр. 10-12 раз.
18.	Стоя боком к опоре, махи ногами вперед и назад вверх.....	40 сек.
19.	Стоя лицом к опоре, махи ногами вправо-влево.....	15-20 раз.
20.	Стоя лицом к гимнастической стенке. Одна нога согнута,	10-12 раз.
21.	прямая. Приведение бедра к голени.....	10-12раз.
	Стоя лицом к опоре. Махи ногами вправо-влево с подтягиванием бедра к плечу.....	10 раз.
Ш	Основная часть:	
1	Показ укола на месте и в сочетании с передвижением.....	20-25 раз.
2	Короткий, средний, длинный выпад: мах впереди стоящей ноги, смещение центра тяжести, толчок сзади стоящей ноги..	20-25 раз.
3	Возврат после выпада, имитация возврата.....	20 раз.
4	Выпад и возврат в сочетании с передвижениями ногами и скачками.....	20 раз
5	Соревнования на качество выполнения выпадов и возврата с выпада.	
IV	Прыжки на скакалке.....	1 мин.

Тема № 6 Варианты выпада, показ укола

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 6 <i>Упражнения для развития выносливо сти</i>	
1.	Кроссы - гладкий, кондиционный, «фартлек».....	40 сек - 1,5
2.	Подвижные игры, эстафеты.....	час.
3.	Спортивные игры: футбол, б/б, в/б, гандбол.....	8-8.
4.	Турпоходы.....	1-2 часа.
5.	Лыжный кросс.....	12 км.
6.	Упражнения со скакалкой.....	15 км.
7.	Передвижения в боевой стойке на время.....	3x5 мин.
8.	В боевой стойке прыжки с ноги на ногу.....	3x5 мин.
Ш	Основная часть:	
1	Показ укола.....	30 раз.
2	Показ укола на выпаде.....	20 раз.
3	Возвраты с выпада назад, вперед скачками.....	20 раз.

4	Скоростной выпад, плавный, прыжковый.....	20 раз.
5	Затянутый выпад (постепенное ускорение).....	15 раз.
6	Выпад с зад стоящей ногой.....	15 раз
7	Шаги вперед и назад: Длинные и короткие, быстрые и плавные в сочетании с показом укола и различными выпадами.....	25 раз.
8	Соревнование на качество выполнения выпадов	
IV	Прыжки на скакалке.....	1'

Тема № 7 Повторный выпад, приставной шаг-выпад, скачок-выпад

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 7 <i>Специализированные упражнения, способствующие освоению и совершенствованию техники и тактики</i>	
1.	И. п. - боевая стойка, руки на пояс. Пружинистые приседания, разворачивая колени в стороны.....	10 раз.
2.	Пружинистые прыжки в положении приседа. На «раз» колени вместе, «два» врозь.....	3 20 сек.
3.	Передвижения в боевой стойке, семенящим шагом.....	3 20 сек.
4.	Передвижения в боевой стойке с высоким подниманием бедра.....	3 20 сек.
5.	Передвижение в боевой стойке вперед-назад «маятником» с постепенным ускорением.....	5-6 раз.
6.	Прыжки в боевой стойке с поворотом на 180° и 360°. Приземление в боевую стойку.....	10 раз.
7.	Передвижения в боевой стойке:	
7.1	Два шага вперед - один назад - выпад.....	10-15 раз.
7.2	Шаг вперед длинный - назад короткий - выпад.....	10-15 раз.
7.3	Два шага вперед, 1 - быстрый, 2 - медленный.....	40 сек.
7.4	Два шага вперед (быстро), 1 - медленно - выпад.....	20 раз.
8.	Пружинистые покачивания, стоя на выпаде.....	10-15 раз.
9.	Стоя на выпаде, имитация ухода выпада.....	15-20 раз.
10.	Из приседа в боевой стойке - выпад с покачиванием.....	15 раз.
11.	Из боевой стойки, за счет толчка левой ноги прыжок вперед максимальной длины.....	15 раз.
12.	Из боевой стойки - выпад средней длины.....	10 раз.
13.	Выпады максимальной длины за счет толчка.....	10-15 раз.
14.	Из боевой стойки, упираясь прямо в плечо партнера правой (левой) рукой, сделать выпад, преодолев сопротивление.....	10-15 раз.
15.	Выпады максимальной длины, с акцентом на маховую ногу.....	15 раз.

16.	Из И. п. - низкий старт прыжок вперед, выбросив вперед правую ногу.....	15 раз.
17.	Приземление и быстрый бег 5 - 6 м.....	15 раз.
18.	Из боевой стойки в броске достать правой рукой брошенный теннисный мяч.....	20 раз.
19.	Содержание занятия	
19.1	Из боевой стойки прыжковый двойной шаг вперед с акцентом на толчок правой ноги.....	20 раз.
	Из боевой стойки:	
20.	Атака «стрелой» за счет переменного усилия левой и правой ноги.....	20 раз.
21.	Атака «стрелой» после медленного начала смещения центра тяжести вперед и быстрого выталкивания.....	20 раз.
22.	Из боевой стойки, партнер держит сзади за вытянутую руку. Сделать выпад, преодолев сопротивление.....	20 раз.
23.	Выпады, держась руками за гимнастическую стенку.....	15 раз.
24.	Из боевой стойки - бросок сквозь вращающуюся скакалку...	15 раз.
25.	Бросок через планку 30-40 см, стоящую на расстоянии 1-1,5.....	15 раз.
III	Основная часть:	
1	Небольшой выпад — повторный выпад.....	15 раз.
2	Плавные и быстрые шаги выпад — повторный выпад (закрывать вперед).....	15 раз.
3	Длинные и короткие шаги выпад — повторный выпад.....	15 раз.
4	Повторный выпад после возврата назад.....	15 раз.
5	Приставной шаг - вперед.....	15 раз.
6	Главное приставление ноги - выпад (различной длины).....	15 раз.
7	Быстрое приставление ноги - выпад.....	15 раз.
8	Сочетание передвижения с приставным шагом-выпадом....	20 раз.
9	Имитация скачка.....	20 раз.
10	Скачок-выпад различной длины.....	20 раз.
11	Скачок-выпад в сочетании с передвижениями.....	20 раз.
12	Соревнования на качество выполнения.	
IV	Прыжки со скакалкой.....	1'

Тема № 8 Обучение 4 и 6 позициям, их переменам

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 8 <i>Специализированные упражнения, способствующие освоению и совершенствованию техники и тактики</i>	
1.	И. п. - боевая стойка, руки на пояс. Пружинистые приседания, разворачивая колени в стороны.....	10 раз.

2.	Пружинистые прыжки в положений приседа. На «раз» колени вместе, «два» врозь.....	320 сек.
3.	Передвижения в боевой стойке, семенящим шагом.	
4.	Передвижения в боевой стойке с высоким подниманием бедра.....	20 сек.
5.	Передвижение в боевой стойке вперед - назад «маятником» с постепенным ускорением.....	5-6 раз.
5.1	Прыжки в боевой стойке с поворотом на 180° и 360°	10 раз.
5.2	Приземление в боевую стойку.....	10 раз.
5.3	Передвижения в боевой стойке:	10-15 раз.
5.4	Два шага вперед - один назад - выпад.....	10-15 раз.
6.	Шаг вперед длинный - назад короткий - выпад.....	40 сек.
7.	Два шага вперед, 1 - быстрый, 2 - медленный.....	20 раз.
8.	Два шага вперед (быстро), 1 - медленно - выпад.....	10-15 раз.
9.	Пружинистые покачивания, стоя на выпаде.....	15-20 раз.
10.	Стоя на выпаде, имитация ухода выпада.....	15 раз.
11.	Из приседа в боевой стойке - выпад с покачиванием.....	15 раз.
12.	Из боевой стойки, за счет толчка левой ноги прыжок вперед максимальной длины.....	10 раз.
13	Из боевой стойки - выпад средней длины.....	10-15 раз.
14	Выпады максимальной длины за счет толчка.....	10-15 раз.
15	Из боевой стойки, упираясь прямо в плечо партнера правой (левой) рукой, сделать выпад, преодолев сопротивление...	10-15 раз.
16	Выпады максимальной длины, с акцентом на маховую ногу. Из И. п. - низкий старт прыжок вперед, выбросив вперед правую ногу.....	10-15 раз.
17	Приземление и быстрый бег 5 - 6 м. Из боевой стойки в броске достать правой рукой брошенный теннисный мяч.....	15 раз.
III	Основная часть:	
1	Принять 4 и 6 позицию по команде на месте.....	10 раз
2	Плавно менять 4 и 6 позиции с паузой и проверяя себя.....	10 раз
3	Принятие 4 и 6 позиций с проверкой конечного положения..	10 раз
4	Непрерывная смена позиций.....	15 раз
5	Перемена 4 и 6 позиций с уменьшением и увеличением амплитуды движения.....	1'
6	Перемена позиций 4 и 6 со сменой скорости движения.....	1'
7	Перемена позиций впереди и ближе к себе.....	1'
8	Смена позиций в передвижении шагами и скачками.....	1'
9	Смена позиций на выпаде и возврате с выпада.....	1'
IV	Соревнования на качество выполнения.....	1'
V	Прыжки со скакалкой.....	1'

Тема № 9 Обучение 7 и 8 позициям, их переменам

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 9 <i>Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости</i>	
1.	Движения одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной.....	10-20 сек.
2.	Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям.....	10-20 сек.
3.	Руки в упоре о стену - бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро.....	10-20 сек.
4.	В положении боевой стойки (правой, левой) пальцами рук передвигать клинок оружия вверх и вниз максимально быстро.....	2-3 раза.
5.	Из положения боевой стойки выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде.....	20 раз.
6.	Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады.....	15-20 раз.
7.	Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу принять положение боевой стойки.....	10-15 раз.
8.	В положении боевой стойки низко присесть, по сигналу тренера -выпад.....	10-15 раз.
9.	Из положения боевой стойки выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно.....	10-12 раз.
10.	В положении боевой стойки низко присесть, на сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».....	10-15 раз.
11.	Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед.....	10-15 раз.
III	Основная часть:	
1	Принять 7 и 8 позицию из 6, стоя на месте.....	10 раз.
2	Плавно менять 6 и 8 позиции.....	10 раз.
3	Плавно менять 4 и 7 позиции.....	10 раз.
4	Плавная смена позиций 4, 6, 7, 8 — непрерывно, на месте.....	10 раз.
5	Плавная смена позиций 4, 6, 7, % — в передвижении.....	1'
6	Смена позиций непрерывно, увеличивая амплитуду движения.....	1'
7	Смена позиций непрерывная с изменением последовательности: 4-6-7, 4-6-8, 4-7-8-4, и т. д.....	1'
8	Перемена позиций под команду партнера.....	1'
IV	Прыжки со скакалкой.....	1'

**Тема № 10 Обучение круговым переменам основных позиций
и их различным сочетаниям**

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 10 <i>Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости</i>	
1.	Движения одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной.....	10-20 сек.
2.	Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям.....	10-20 сек.
3.	Руки в упоре о стену - бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро.....	10-20 сек.
4.	В положении боевой стойки (правой, левой) пальцами рук передвигать клинок оружия вверх и вниз максимально быстро.....	2-3 раза.
5.	Из положения боевой стойки выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде.	
6.	Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады.....	20 раз.
7.	Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу принять положение боевой стойки.....	15-20 раз.
8.	В положении боевой стойки низко присесть, по сигналу тренера -выпад.....	10-15 раз.
9.	Из положения боевой стойки выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно....	10-12 раз.
10.	В положении боевой стойки низко присесть, на сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».....	10-15 раз.
11	Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед.....	10-15 раз.
III	Основная часть:	
1	Выпрямив руку, проделать крути острием оружия в 4 и 6 позициях, за счет работы пальцев и движения кисти...	10 раз
2	То же, но постепенно сгибая вооруженную руку.....	10 раз
3	«Писать» острием оружия дуги из 6 в 7, из 8 в 4, с продвижением вперед шагами.....	5 раз
4	«Писать» оружием петли из 6 в 8, из 7 в 4 позиции.....	5 раз
5	«Писать» глубокие круги из 6 в 4, из 4 в 6 с различной амплитудой.....	10 раз
6	«Писать» дуги из 6 через 8 в 4 и из 4 через 7 в 6.....	10 раз
7	Круговые переменны позиций в разных сочетаниях: 6-4-круг 6; 6-круг, 6-4, круг 4 и 7-4, 8-6-круг 6.....	10 раз
8	Различные сочетания перемен позиций с обозначением укола: круг 6-укол, круг 4-укол.....	10 раз
IV	Прыжки через скамейку (одновременно двумя ногами).....	20 раз

Тема № 11 Дополнительные позиции, перемена позиций. Уклонения

I	Построение. Разминка: ОФГ1.	
II	СФП: Комплекс № 1. Упражнения для развития быстроты	
1.	Семенящий бег с увеличением частоты шагов и амплитуды движения с переходом на быстрый бег.....	3 мин
2.	Бег с высоким подниманием бедра с постепенным ускорением.....	1 мин
3.	Бег на месте сериями в предельно высоком темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку.....	3x10 сек
4.	Движения руками, как при беге, стоя на месте (выполняется с ускорением).....	3 x10 сек
5.	Бег с ходу на отрезках 15 - 20 м. с максимальной скоростью.....	3 раза
6.	Свободный бег и рывки по сигналу Пробегание под вращающейся скакалкой.....	5 -6 раз
7.	Из положения низкого и высоко старта боевой стойки броски с перехватом мяча.....	3-4 раза
8.	Прыжки в максимальном темпе на одной ноге.....	3x15 раз
9.	Прыжки через планку высотой 50 см.....	20,30,40сек
10.	Прыжки со скакалкой в быстром темпе.....	1 мин.
11.	Передвижения в боевой стойке вперед назад на скорость.....	2-3 раз
III	Основная часть:	
1	Обучения дополнительным позициям: 1,2, 3, 5, 9.....	10 раз
2	Выполнять дополнительные позиции в порядке нумерации.....	10 раз
3	Перемена дополнительных позиций на месте.....	10 раз
4	Перемена позиций в движении.....	10 раз
5	Перемена дополнительных и основных позиций: 6-2-4-круг 4, 6-круг 6-9-2; 6-4-6-1-6; 6-2-4-9; 6-круг 6-1; 6-круг 6-1-6; 6-круг 6-7- 4; 6-4-6- круг 6-5.....	10-15раз
6	«Подседы», уклонения на выпаде; уклонения в стойке.....	10 раз
7	Различные уклонения в передвижении.....	10 раз
8	Уклонения по команде партнера.....	10 раз
IV	Прыжки через скамейку.....	20 раз

Тема № 12 Способы владения соединениями

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 2 2 Упражнения для развития силы	
1.	Отжимание на руках в упоре лежа.....	15-20 раз.
2.	Различные движения руками с резиной.....	3-4 апр.
3.	В падении на рейку гимнастической стенки (на высоте 1,5 м. от пола) согнуть руки. Разгибая руки оттолкнуться от опоры и вернуться в исходное положение.....	10-15 раз.

Продолжение таблицы темы №12

4.	Лежа в упоре на руках, оттолкнуться от пола, сделать в хлопок и вернуться в исходное положение.....	10-15 раз.
5.	Отжимание из упора, подняв ноги на скамью.....	10-15 раз.
6.	Хожение на руках «тележка».....	20 - 25сек.
7.	Отжимания на одной руке.....	5-6 раз.
8.	Упражнения с набивным мячом:.....	по 10 раз.
8.1	Наклоны в разные стороны, мяч держать над головой.....	5-6 раз.
8.2	Повороты туловища, мяч над головой.....	10 раз.
8.3	Повороты туловища, мяч перед грудью.....	10 раз.
8.4	Различные броски и ловля мяча.....	10 раз.
8.5	Приседания с выпрыгиванием (мяч перед грудью, над головой, за спиной).....	10 раз.
8.6	Выпрыгивания, мяч в опущенных руках.....	8 раз.
8.7	Мяч зажат стопами, подъем ног до угла 45°.....	10 раз.
8.8	Лежа на спине, мяч в вытянутых руках. Подъем туловища с наклонами к носкам ног.....	10 раз.
9.	Сидя на скамейке, руки вверх, круги туловищем в обе стороны.....	30 сек.
10.	Сидя на полу с опорой руками сзади, менять махами положение ног.....	15 раз.
11.	Лежа на полу, поднять ноги и туловище рывком до положения угла.....	15 раз.
12.	Сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять туловище и прогнуться. Сидя на полу, руки в упоре сзади. Подняться на правой руке и ноге (левую руку и ногу махом направить вверх). И наоборот.....	10 раз.
13.	Сидя на полу, ноги поднять на угол 45 '. Встречные махи руками и ногами.....	10 раз.
14.	Лежа на груди, руки на голеностопе. Прогнуться оторвать грудь и колени от пола.....	10 раз.
15.	Тройной и пятерной прыжок с места	
16.	Приседания с различным положением ног и с весом.....	5 раз.
17.	Подъем на носках стоя с весом.....	3 x 10 раз.
18.	Ходьба на носках с весом.....	20 раз.
19.	«Пистолет»..... Лежа на спине, ноги вверх. Подъем партнера на подошвах ног.....	40 сек. 12 раз.
III	Основная часть:	
1.	Соединения: нейтральное, закрытое, открытое.....	1'
2.	Соединения 4,6, 7, 8 (те же).....	1'
3.	Обучение 4 и 6 соединениям с оппозиции.....	1'

4.	Из нейтральной позиции овладеть 4 и 6 соединениями и перевести оружие в нижние соединения и наоборот (6-7, 4-8, 7-6, 8-4).....	1'
5.	Из открытого соединения в 4, 6, 7, 8 позиции овладеть соединением.....	1'
IV	Прыжки со скалкой.....	2'
V	Игра в б/б.....	2'

Тема № 13 Перемена соединения в основных позициях

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 3 Упражнения на расслабление	
1.	Прыжки с ноги на ногу на месте, расслабив себя.....	2 мин.
2.	Семенящий бег, руки опущены.....	1 мин.
3.	Подъем на носках, руки вверх - вдох, опускание с наклоном - выдох.....	8-10 раз.
4.	Сидя на полу, руки в упоре на локтях, ноги согнуты в коленях.....	2 - 3 мин.
5.	Расслабив мышцы ног, встряхивать их.....	1-2 мин.
6.	Лежа на лопатках, свободные махи ногами.....	1-2 мин.
7.	Встряхивание поднятых вверх ног, лежа на спине.....	8-12 раз.
8.	Махи расслабленной ногой в разных плоскостях.....	1-2 мин.
9.	Стоя, ноги на ширине плеч, наклонивши туловище вперед.....	1 мин.
10.	Расслабленные движения рукам с отведением в стороны..	1 мин.
11.	Повороты туловища с расслабленными движениями обеих рук.....	1 мин.
12.	Встряхивание рук с помощью партнера.....	1 мин
13.	Встряхивание ног с помощью партнера.....	1'
III	Основная часть:	
1	Перемена соединения из 6 в 4, из 4 в 6, из 7 в 8, из 8 в 7.....	1'
2	Перемена соединений в круг-6 и круг-4 (в парах, поочередно).....	1'
3	Изменения соединений в передвижении.....	1'
4	На взятия соединения партнером, переменить соединение с кругом (круг-6, круг-4).....	1'
5	Тоже в нижних соединениях.....	1'
IV	Игра в б/б.	

Тема № 14 Двойная переменная соединения и их сочетания

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 4 Упражнения для развития прыжковой силы	
1.	Подпрыгивание на двух ногах (пружинистое).....	2 x 30 раз.
2.	Прыжки в длину и в высоту с короткого разбега.....	15 раз.
3.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением.....	10-12 раз.
4.	Прыжки в длину и в высоту с места.....	15 раз.
5.	Прыжки с ноги на ногу по ступенькам лестницы в быстром темпе.....	5 раз.
6.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.....	2 x 30 сек.
7.	Прыжки на двух ногах вперед подтягивая колени к груди....	30 сек.
8.	Быстрое выпрыгивание одной ногой на опору 50 см., а другая нога на полу.....	2 x 10 раз.
9.	Прыжки боком через скамейку двумя ногами.....	2 x 15 раз.
10.	Упражнения со скакалкой:.....	3 мин.
10.1	Прыжки на двух ногах, на скамейке.....	3 мин
10.2	Прыжки на месте, с ноги на ногу.....	30 сек.
10.3	Прыжки с продвижениями вперед двумя ногами.....	1'
III	Основная часть:	
1	Выполнить двойную переменную соединения в 4-6 и 6-4.....	1'
2	Выполнить двойную переменную соединения в 7-8 и 8-7 (с постоянным ускорением).....	1'
3	Выполнить круговую переменную и двойную переменную соединений в произвольном сочетании с передвижением вперед и назад.....	1'
IV	Игра в футбол.....	45'

Тема № 15 Обучение и совершенствование батманов и завязывания

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 5 Упражнение для развития гибкости	
1.	Рывки руками в различных направлениях.....	10 раз.
2.	Стоя лицом к гимнастической стенке, делать пружинистые наклоны, опускаясь ниже.....	15-20 раз.
3.	Круговые движения руками вперед - назад.....	8 раз.
4.	Стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, делать пружинистые наклоны.....	30 сек
5.	Стоя, сидя. Разнообразные пружинистые наклоны.....	1 мин.
6.	Ноги шире плеч, наклоны, назад прогибаясь до касания руками пяток.....	10 раз.
7.	Разнообразные наклоны с отягощением.....	10 раз.
8.	Повороты туловища, с различным положением рук.....	2-3 раза.
9.	Наклоны туловища в стороны с различным положением рук и ног.....	2-3 раза.

10.	Вращение туловищем вправо и влево.....	по 10раз.
11.	Вращательные движения тазом.....	по 30сек.
12.	Стоя на коленях, наклоны назад.....	12 раз.
13.	Сидя в положении барьерного бега, наклоны вперед и назад. Одна нога на полу, другая на гимнастической стенке.....	10-12раз.
14.	Наклоны к одной и другой ноге.....	10 раз.
15.	Пружинистые приседания с различным положением стоп....	10 раз.
16.	Пружинистые покачивания в полупагате.....	10-12раз.
17.	В приседе на одной ноге, другая в сторону. Перекаты с одной ноги на другую.....	2-3 упр. 10-12 раз.
18.	Стоя боком к опоре, махи ногами вперед и назад вверх.....	40 сек.
19.	Стоя лицом к опоре, махи ногами вправо - влево.....	15-20 раз.
20.	Стоя лицом к гимнастической стенке. Одна нога согнута,	
21.	другая прямая. Приведение бедра к голени.....	10-12раз
22.	Стоя лицом к опоре. Махи ногами вправо - влево с подтягиванием бедра к плечу.....	10 раз.
III	Основная часть:	
1	Изучение батманов в 4, 6, 7, 8.....	1'
2	Упражнения в парах: батманы поочередно в течении 1-2 мин за счет работы пальцев.....	1'
3	Средняя дистанция: поочередные батманы в 4, 6, 7, 8 с различной силой.....	1'
4	Непрерывные батманы в 4-круг-6.....	1'
5	Поочередное выполнение батманов: один в 4, другой в 6....	1'
6	Двойные батманы в 4-круг-6,6-круг-4.....	1'
7	Завязывание из 6 в 7, из 4-8, из 6 в круг-6, из 4 в круг-4.....	1'
8	Все упражнения выполнять в парах и поочередно.....	1'
IV	Игра в б/б.....	45'

Тема №16 Обучение уколом одной рукой

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 6 <i>Упражнения для развития выносливости</i>	
1.	Кроссы - гладкий, кондиционный, «фартлек».....	40 сек-1,5 час.
2.	Подвижные игры, эстафеты.....	40'
3.	Спортивные игры: футбол, б/б, в/б, гандбол.....	40'
4.	Турпоходы.....	1-2 часа.
5.	Лыжный кросс.....	12 км.
6.	Упражнения со скакалкой.....	15 км.
7.	Передвижения в боевой стойке на время.....	3x5 мин.
8.	В боевой стойке прыжки с ноги на ногу.....	3x5 мин. 2 x 60 сек
III	Основная часть:	
1	Фиксация укола в мишень.	

2	Нанесение уколов в мишень с различным изгибом клинка.....	15 раз
3	Нанесение уколов из 4 и 6 позиций с оппозицией клинка (изгиб в сторону позиции).....	15 раз
4	Нанесение уколов после смены позиций.....	15 раз
5	Нанесение уколов по сигналу.....	15 раз
6	Нанесение уколов в определенную точку.....	15 раз
7	Изменение позиций в передвижении в сочетании с уколами.....	15 раз
8	Все упражнения выполнять в парах и поочередно.	
IV	Футбол.....	45'

Тема № 17 Укол с выпадом из различных позиций

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 7 Специализированные упражнения, способствующие освоению и совершенствованию техники и тактики	
1.	И. п. - боевая стойка, руки на пояс. Пружинистые приседания, разворачивая колени в стороны.....	10 раз.
2.	Пружинистые прыжки в положении приседа. На «раз» колени вместе, «два» врозь.....	320 сек.
3.	Передвигания в боевой стойке, семенящим шагом.....	320 сек.
4.	Передвижения в боевой стойке с высоким подниманием бедра.....	320 сек.
5.	Передвижение в боевой стойке вперед - назад «маятником» с постепенным ускорением.....	5-6 раз.
6.	Прыжки в боевой стойке с поворотом на 180° и 360°. Приземление в боевую стойку.....	10 раз.
7.	Передвижения в боевой стойке:.....	10 раз.
7.1	Два шага вперед - один назад - выпад.....	10-15 раз.
7.2	Шаг вперед длинный - назад короткий - выпад.....	10-15 раз.
7.3	Два шага вперед, 1 - быстрый, 2 - медленный.....	40 сек.
7.4	Два шага вперед (быстро), 1 - медленно – выпад.....	20 раз.
8.	Пружинистые покачивания, стоя на выпаде.....	10-15 раз.
9.	Стоя на выпаде, имитация ухода выпада.....	15-20 раз.
10.	Из приседа в боевой стойке - выпад с покачиванием.....	15 раз.
11.	Из боевой стойки, за счет толчка левой ноги прыжок вперед максимальной длины.....	15 раз.
12.	Из боевой стойки - выпад средней длины.....	10 раз.
13.	Выпады максимальной длины за счет толчка.....	10-15 раз.
14.	Из боевой стойки, упираясь прямо в плечо партнера правой (левой) рукой, сделать выпад, преодолев сопротивление.....	10-15 раз

15.	Выпады максимальной длины, с акцентом на маховую ногу.....	15 раз.
16.	Из И. п. - низкий старт прыжок вперед, выбросив вперед правую ногу.....	15 раз.
17.	Приземление и быстрый бег 5 - 6 м.....	15 раз.
18.	Из боевой стойки в броске достать правой рукой брошенный теннисный мяч.....	15 раз.
19.	Из боевой стойки прыжковый двойной шаг вперед с акцентом на толчок правой ноги.....	15 раз.
20.	Из боевой стойки: Атака «стрелой» за счет переменного усилия левой и правой ноги.....	15 раз.
21.	Атака «стрелой» после медленного начала смещения центра тяжести вперед и быстрого выталкивания.....	15 раз.
22.	Из боевой стойки, партнер держит сзади за вытянутую руку. Сделать выпад, преодолев сопротивление.....	15 раз.
23.	Выпады, держась руками за гимнастическую стенку.....	15 раз.
24.	Из боевой стойки - бросок сквозь вращающуюся скакалку...	15 раз.
25.	Бросок через планку 30-40 см, стоящую на расстоянии 1-1,5.....	15 раз.
III	Основная часть:	
1	Показ укола и укола с выпадом, возврат с выпада в 4 и 6 позиции.....	15 раз.
2	Укол с выпадом, возврат.....	15 раз.
3	Непрерывно меняя позиции 4,6, 7, 8, наносить уколы с выпадом, закрываясь в 6 и круг-6.....	15 раз.
4	Меняя позиции, колоть с выпадом.....	15 раз.
5	Нанести 2-3 укола (повторно) на выпад.....	15 раз.
6	Плавно нанести уколы с выпадом в левой стойке.....	10 раз.
IV	Прыжки со скакалкой.....	3'

Тема №18 Уколы с шагом- выпадом и скачком-выпадом

1	Построение. Разминка: ОФП.	
I	СФП: Комплекс № 8 <i>Специализированные упражнения, способствующие освоению и совершенствованию техники и тактики</i>	
1.	И. п. - боевая стойка, руки на пояс. Пружинистые приседания, разворачивая колени в стороны.....	10 раз.
3.	Пружинистые прыжки в положений приседа. На «раз» колени вместе, «два» врозь.....	320 сек.
4.	Передвигания в боевой стойке, семенящим шагом.....	320 сек
5.	Передвижения в боевой стойке с высоким подниманием бедра.....	320 сек

7.	Передвижение в боевой стойке вперед - назад «маятником» с постепенным ускорением.....	5-6 раз
7.1	Прыжки в боевой стойке с поворотом на 180° и 360°.....	10 раз
7.2	Приземление в боевую стойку.....	10 раз
7.3	Передвижения в боевой стойке.....	10-15 раз
7.4	Два шага вперед - один назад – выпад.....	10-15 раз
8.	Шаг вперед длинный - назад короткий - выпад.....	40 сек
9.	Два шага вперед, 1 - быстрый, 2 - медленный.....	20 раз
10.	Два шага вперед (быстро), 1 - медленно - выпад.....	10-15 раз
11.	Пружинистые покачивания, стоя на выпаде.....	15-20 раз
12.	Стоя на выпаде, имитация ухода выпада.....	15 раз
13.	Из приседа в боевой стойке - выпад с покачиванием.....	15 раз
14.	Из боевой стойки, за счет толчка левой ноги прыжок вперед максимальной длины.....	10 раз
15.	Из боевой стойки - выпад средней длины.....	10-15 раз
16.	Выпады максимальной длины за счет толчка.....	10-15 раз
17.	Из боевой стойки, упираясь прямо в плечо партнера правой (левой) рукой, сделать выпад, преодолев сопротивление.....	10-15 раз
18.	Выпады максимальной длины, с акцентом на маховую ногу. Из И. п. - низкий старт прыжок вперед, выбросив вперед правую ногу.....	10-15 раз
19.	Приземление и быстрый бег 5 - 6 м. Из боевой стойки в броске достать правой рукой брошенный теннисный мяч.....	15 раз
Ш	Основная часть:	
1	Шаг вперед, показ укола, нанесение укола с выпадом.	
2	Тоже, выполнить слитно, с ускорением..	
3	Тоже, с максимальной скоростью.	
4	Меняя позиции выполнить шаг-вперед и закрыться в круг-б, или в б.	
5	Передвигаясь, выполнить скачок вперед, выпад.	
6	Тоже, выполнить вместе с ускорением.	
7	Тоже, в максимальном темпе.	
8	Тоже, но на выпаде повторить укол.	
9	Тоже, предварительно меняя позиции, маневрируя	
IV	Прыжки со скакалкой.....	3'

Тема № 19 Соревнование на меткость уколов

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 9 <i>Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости</i>	
1.	Движения одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной.....	10-20 сек.

2.	Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям.....	10-20 сек.
3.	Руки в упоре о стену - бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро.....	10-20 сек.
4.	В положении боевой стойки (правой, левой) пальцами рук передвигать клинок оружия вверх и вниз максимально быстро..	2-3 раза.
5.	Из положения боевой стойки выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде.....	20 раз.
6.	Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады.....	15-20 раз.
7.	Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу принять положение боевой стойки.....	10-15 раз.
8.	В положении боевой стойки низко присесть, по сигналу тренера -выпад.....	10-15 раз.
9.	Из положения боевой стойки выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно.....	10-12 раз.
10.	В положении боевой стойки низко присесть, на сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».....	10-15 раз.
11.	Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед.....	10-15 раз.
III	Основная часть:	
1	Уколы одной рукой в произвольном темпе.....	15 раз.
2	Уколы рукой по сигналу.....	15 раз.
3	Уколы с выбором цели по определенному сигналу.....	15 раз.
4	Уколы с выпадом после батмана, в произвольном темпе...	15 раз.
5	Уколы с выпадом и батманом по сигналу.....	15 раз.
6	Уколы с выпадом и выбором цели по определенному сигналу.....	15 раз.
7	Те же упражнения с шагом-выпадом.....	15 раз.
IV	Игра в б/б.....	45'

Тема № 20 Отбивы-уколы одной рукой и с выпадом

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФГ1: Комплекс № 10 <i>Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости</i>	
1.	Движения одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной.....	10-20 сек.
2.	Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям.....	10-20 сек.
3.	Руки в упоре о стену - бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро.....	10-20 сек.

4.	В положении боевой стойки (правой, левой) пальцами рук передвигать клинок оружия вверх и вниз максимально быстро.....	2-3 раза.
5.	Из положения боевой стойки выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде.....	20 раз.
6.	Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады.....	15-20 раз.
7.	Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу принять положение боевой стойки.....	10-15 раз.
8.	В положении боевой стойки низко присесть, по сигналу тренера -выпад.....	10-15 раз.
9.	Из положения боевой стойки выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно....	10-12 раз.
10.	В положении боевой стойки низко присесть, на сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».....	10-15 раз.
11	Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед.....	10-15 раз.
III	Основная часть:	
1	Отбивы в 4 и 6 позиции одной рукой.....	10-15 раз.
2	Отбивы в 4 и 6 с уколом с оппозицией в момент отклонения руки.....	15 раз.
3	Отбивы в 7 и 8 позицию с уколом рукой.....	15 раз.
4	Меняя соединения, выполнить отбивы-уколы с выпадом, с различных позиций.....	15 раз.
IV	Игра в футбол.	45'

Тема № 21 Укол с оппозиций, отбивы-уколы рукой и выпадам

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 1 <i>Упражнения для развития быстроты</i>	
1.	Семенящий бег с увеличением частоты шагов и амплитуды движения с переходом на быстрый бег.....	3 мин
2.	Бег с высоким подниманием бедра с постепенным ускорением.....	1 мин
3.	Бег на месте сериями в предельно высоком темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку.....	3x10 сек
4.	Движения руками, как при беге, стоя на месте (выполняется с ускорением).....	3x10 сек
5.	Бег с ходу на отрезках 15 - 20 м. с максимальной скоростью.....	3 раза
6.	Свободный бег и рывки по сигналу Пробегание под вращающейся скакалкой.....	5 - 6 раз

7.	Из положения низкого и высоко старта боевой стойки броски с перехватом мяча.....	4 - 5 раз 3x15 раз
8.	Прыжки в максимальном темпе на одной ноге.....	20, 30, 40сек
9.	Прыжки через планку высотой 50 см.....	20, 30, 40сек
10.	Прыжки со скакалкой в быстром темпе.....	2-3 раз
11.	Передвижения в боевой стойке вперед назад на скорость	
III	Основная часть:	
1	На прикосновение клинка — укол с оппозиции.....	15 раз.
2	Не давая коснуться клинка — укол с переводом с оппозиции.....	15 раз.
3	Перемена позиций и отбивы-уколы одной рукой в 4, 6, 7, 8 и в открывающуюся позицию.....	15 раз.
4	Батманы в 4, 6, 8 позиции.....	15 раз.
5	Батманы в 4, 6, 8 с уколом одной рукой.....	15 раз.
6	Батманы в 4, 6, 7, 8 с уколом-выпадом.....	15 раз.
IV	Игра в б/б.	45'

Тема № 22 Захваты, завязывание с уколом

I	Построение. Разминка: ОФП.	
II	СФП: Комплекс № 2 <i>Упражнения для развития силы</i>	
1.	Отжимание на руках в упоре лежа.....	3-4 апр.
2.	Различные движения руками с резиной.....	10-15 раз.
3.	В падении на рейку гимнастической стенки (на высоте 1,5 м. от пола) согнуть руки. Разгибая руки оттолкнуться от опоры и вернуться в исходное положение.....	10-15 раз.
4.	Лежа в упоре на руках, оттолкнуться от пола, сделать в хлопок и вернуться в исходное положение.....	10-15 раз.
5.	Отжимание из упора, подняв ноги на скамью.....	20 - 25 сек.
6.	Хожение на руках «тележка».....	5-6 раз.
7.	Отжимания на одной руке.....	по 10 раз.
8.	Упражнения с набивным мячом:.....	5-6 раз.
8.1	Наклоны в разные стороны, мяч держать над головой.....	10 раз.
8.2	Повороты туловища, мяч над головой.....	10 раз.
8.3	Повороты туловища, мяч перед грудью.....	10 раз.
8.4	Различные броски и ловля мяча.....	10 раз.
8.5	Приседания с выпрыгиванием (мяч перед грудью, над головой, за спиной).....	8 раз.
8.6	Выпрыгивания, мяч в опущенных руках.....	10 раз.
8.7	Мяч зажат стопами, подъем ног до угла 45 °.....	
8.8	Лежа на спине, мяч в вытянутых руках. Подъем туловища с наклонами к носкам ног.....	10 раз.
9.	Сидя на скамейке, руки вверх, круги туловищем в обе стороны....	30 сек.
10.	Сидя на полу с опорой руками сзади, менять махами положение ног.....	15 раз.

11.	Лежа на полу, поднять ноги и туловище рывком до положения угла.....	15 раз.
12.	Сидя на полу, руки в упоре сзади, поднять туловище и прогнуться. Сидя на полу, руки в упоре сзади. Подняться на	
13.	правой руке и ноге (левую руку и ногу махом направить вверх). И наоборот.....	10 раз.
14.	Сидя на полу, ноги поднять на угол 45 '. Встречные махи руками и ногами.....	10 раз.
15.	Лежа на груди, руки на голеностопе. Прогнуться оторвать грудь и колени от пола.....	10 раз.
16.	Тройной и пятерной прыжок с места.....	5 раз.
17.	Приседания с различным положением ног и с весом.....	3 x 10 раз.
18.	Подъем на носках стоя с весом.....	20 раз.
19.	Ходьба на носках с весом.....	40 сек.
	«Пистолет».....	12 раз.
	Лежа на спине, ноги вверх. Подъем партнера на подошвах ног...	20 раз.
III	Основная часть:	
1	Захваты отведением клинка в сторону с уколом из 4 в 6, из 6 в 8 рукой.....	15 раз.
2	Тоже с выпадом.....	15 раз.
3	Завязывание в 6 позицию с шагом, укол одной рукой..	15 раз.
4	Тоже, укол с выпадом.....	15 раз.
5	Завязывание в 4 с шагом, укол рукой.....	15 раз.
6	Тоже, укол с выпадом.....	15 раз.
IV	Игра в футбол.....	45'

Навчальне видання

ФЕХТУВАННЯ

Методичні вказівки
до практичних занять
з дисциплін

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
ТА
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ»**
(для студентів усіх спеціальностей Університету)
(рос. мовою)

Укладач: САДОВСЬКА Ірина Юріївна

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор *О. В. Тарасюк*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2013, поз. 250 М

Підп. до друку 05.06.2013
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 1,5
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.