



ПОУРОЧНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ФЕХТУВАННЯ»

Кривенцова І. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті наведена поурочна програма з фехтування для основної академічної групи.
Ключові слова: програма, фехтування, основна група, студенти.

Вступ. Формування змісту і розробка нових програм навчальних дисциплін відповідно до модульної системи планування навчального процесу є актуальною науково-методичною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час інтенсивно здійснюється науково-методичне забезпечення навчального процесу студентів спеціальностей фізичного виховання і спорту. Підготовані навчальні програми з курсів «Спортивна генетика» [2], «Методика викладання у вищій школі» [3], «Спортивно-педагогічне вдосконалення» [4].

Тому завданням даної роботи стало формування поурочного змісту програми навчального курсу «Фехтування» для основної групи.

Методологія теоретичного дослідження. Використана загальнонаукова методологія системного аналізу.

Основні результати дослідження. Фехтування це організований педагогічний процес, система різноманітних фізичних вправ, рухів, прийомів та дій. Історично доведено, що саме цей вид спорту є повноправним засобом фізичного виховання у вищій школі.

Поурочна програма навчального курсу «Фехтування» складена для студентів основної академічної групи на основі Програми навчального курсу «Фехтування» [1] і багаторічного досвіду викладання фехтування на гуманітарних факультетах Хар-

ківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Дана поурочна програма розрахована на кількість занять, виділених на навчальну дисципліну «Фізичне виховання» і матеріально-технічну базу та наявність інвентарю у ХНПУ.

На I і II курсах. 1-й семестр — 30 годин; 2-й семестр 36 годин +12 годин на «Плавання».

На III курсі. 1-й семестр — 30 годин; 2-й семестр — 36 годин.

На IV курсі. 1-й семестр — 30 годин.

Основна форма контролю — залік, який виводиться у літню заліково-екзаменаційну сесію і складається з підсумку за модулі.

1-й модуль — відвідання занять у зимовому семестрі;

2-й модуль — підсумкова оцінка за складання контрольних нормативів зимового семестру;

3-й модуль — плавання;

4-й модуль — відвідання занять у 2-ому семестрі;

5-й модуль — підсумкова оцінка за складання контрольних нормативів літнього семестру.

На III курсі модулі такі ж самі, за виключенням модуля з плавання.

На IV курсі — два модулі зимового семестру.

Також для студентів I курсу розроблена програма одноденного туристичного походу, з елементами спортивного орієнтування на місцевості, смугою перешкод, збиранням туристичного спорядження і таке інше.

І курс, І семестр (30 занять)

1 заняття. Лекція. Вступ до предмету. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура і основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом. Історія фехтування. Загальна характеристика фехтування (визначення фехтування, цілі і завдання що вирішуються під час занять фехтуванням, види фехтування, види зброї та їх характеристики). Фехтування як навчальна дисципліна у педагогічному вузі. Правила техніки безпеки на заняттях з фехтування. Кредитно-модульна система. Залікові вимоги.

2 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вихідне положення фехтувальника. Вітання ("салют"). Бойова стійка. Кроки фехтувальників (вперед, назад, вправо(вліво)-вперед, вправо(вліво)- назад, перехресні (вперед, назад)). Стрибкові вправи у бойовій стійці. Вправи які сприяють розвитку швидкості і спритності.

3 заняття. Практичне. Стройові вправи (шикування, повороти, перешиккування у дві та три шеренги). Загально розвиваючі вправи. Фехтувальні кроки вперед і назад. Перехресні кроки вперед і назад. Пересування у бойовій стійці на увагу, за командами викладача. Стрибкові вправи у бойовій стійці. «Постриби».

4 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Фехтувальні кроки, стрибки та «постриби». Рухливі ігри з м'ячами. Теоретичні основи фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей.

5 заняття. Практичне. Комплекс бігових та стрибкових вправ. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Фехтувальні випадки. Повернення у бойову стійку назад і вперед. Узгодженість роботи рук і ніг.

6 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Стретчинг. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Атаки випадками. Теоретичні основи контролю і самоконтролю під час занять фізичними вправами.

7 заняття. Практичне. Комплекс бігових вправ. Гімнастичні вправи. Тримання зброї. Керування зброєю. Маневрування у бойовій стійці зі зброєю. Лійні естафети та естафети з м'ячами. Вправи на розслаблення.

8 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бігові вправи. Вправи з м'ячами, елементи волейболу. Маневрування у бойовій стійці. Комплекс силових вправ.

9 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки ви-

падами. Уколи прямо на мішені з різних дистанцій (ближня, середня, дальня).

10 заняття. Практичне. Комплекс бігових та стрибкових вправ. Вимірювання пульсу. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці в парах на збереження дистанції. Комплекс вправ на розвиток швидко-силових якостей.

11 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Складно координаційні вправи. Імітації уколів прямо у поєднанні з маневруванням у бойовій стійці (за звуковим або зоровим сигналом викладача). Дистанційні бої без захистів. Гра у гандбол.

12 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Вправи на поставу. Вправи у бойовій стійці. Фехтувальні сектори та позиції 4, 6, 7 і 8. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Елементи волейболу (паси, подачі).

13 заняття. Практичне. Стройові вправи. Вправу на увагу. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці за завданням. Фехтувальні захисти 4, 6, 7 і 8. Маневрування у бойовій стійці з імітацією захистів.

14 заняття. Практичне. Степ-аеробіка. Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадками. Закриття з випадів уперед та назад. Гра на увагу.

15 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на гімнастичних лавках і через них. Робота в парах у бойовій стійці. Уколи в мішень з різних дистанцій і фехтувальних позицій. Силовий комплекс.

16 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Складно координаційні вправи. Вправи в парах у бойовій стійці. Уколи в мішень з різних дистанцій. Дистанційні бої без захистів. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

17 заняття. Практичне. Бігові вправи, комплекс стрибкових вправ. Вправи на поставу. Маневрування у бойовій стійці, робота в парах на збереження дистанції. Рухливі ігри та естафети з м'ячами.

18 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скалками. Комплекс стрибкових вправ. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Дистанційні бої без захистів. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

19 заняття. Практичне. Бігові вправи у поєднанні з загально розвиваючими вправами. Складно координаційні вправи. Робота на мішені. уколи прямо з різних дистанцій; імітації фехтувальних захистів 4 і 6 — відповідь уколом в мішень. Комплекс силових вправ.

20 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадками із закриттям назад

і вперед. Робота в парах зі зброєю. уколи з переведеннями, перенесеннями, батмани.

21 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на гімнастичних лавках і через них. Елементи волейболу. паси, подачі, правила гри.

22 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Лінійні естафети з м'ячами, паси з різних вихідних положень. Гра у волейбол.

23 заняття. Практичне. Строеві вправи. Вправи на увагу. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки.

24 заняття. Практичне. Трьох хвилинний біг. Дихальні вправи. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Маневрування у бойовій стійці на витривалість. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

25 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці. Уколи на влучність з різних дистанцій на мішені. Рухливі ігри у бойовій стійці.

26 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Пасивна бойова практика. Правила суддівства фехтувальних боїв.

27 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю. Прямі захисти. 4 і 6. Уколи з переведеннями і перенесеннями. Човниковий біг по фехтувальній доріжці.

28 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Дихальна гімнастика. Прийом стрибкових контрольних нормативів.

29 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки. Маневрування у бойовій стійці. Уколи в мішень на влучність і правильність виконання з різних дистанцій.

30 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Атестація.

II семестр (36 занять)

31 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці. Атаки випадками. Правила поведінки і техніка безпеки на заняттях фізичними вправами і фехтуванням. Залікові вимоги у другому семестрі для студентів 1 курсу.

32 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Керування

зброєю. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Складно координаційні вправи.

33 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Дихальна гімнастика і вправи на поставу.

34 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці на розвиток швидкості. Естафети з м'ячами. Елементи волейболу.

35 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Дихальна гімнастика. Гра у гандбол.

36 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Загально розвиваючі вправи. Естафети з м'ячами. Вправи на розвиток швидкості. Вправи у бойовій стійці. Маневрування у бойовій стійці. Атаки випадками.

37 заняття. Практичне. Строеві вправи. Степ-аеробіка. Маневрування у бойовій стійці на увагу та витривалість. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

38 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи і вправи з м'ячами. Уколи прямо на мішені з різних дистанцій. Керування зброєю в строю. Імітаційні вправи у бойовій стійці. Гра на увагу.

39 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи з м'ячами. Гра у футбол. Правила гри у футбол.

40 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Дихальна гімнастика. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Маневрування у бойовій стійці на збереження дистанції.

41 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Бігові вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадками. Правила гри у бадмінтон. Гра у бадмінтон.

42 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Маневрування у бойовій стійці. Поняття «фехтувальна фраза». Робота в парах зі зброєю. Прості атаки. уколом прямо, переведенням, перенесенням. Фехтувальні позиції. 4, 6, 7 і 8 та їх зміни (прямі, півколові, колові).

43 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Вправи у бойовій стійці. Робота на мішені. уколи з різних позицій і дистанцій. Робота в парах. Прості та повторні атаки. Вільні бої. Вимірювання пульсу. Вправи на розслаблення.

44 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичну лавку. Елементи волейболу. паси, подачі. Гра у волейбол.

45 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі та складно координаційні вправи. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Робота в парах. Прості атаки. повторні, контратаки, відповіді. Вправи на поставу.

46 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи з обручами. Маневрування у бойовій стійці на витривалість. Атаки випадками.

47 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скакалками, стрибки на скакалках. Комплекс стрибкових вправ у бойовій стійці. Робота в парах зі зброєю. Дистанційні бої без захистів. Хибні атаки. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

48 заняття. Практичне. Складно координаційні бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Прості акробатичні вправи. Маневрування у бойовій стійці. Робота на мішені. уколи прямо з різних позицій і дистанцій. Вправи на прес з вихідного положення лежачі.

49 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Елементи баскетболу. Вправи на жонгливання м'ячем, ведення м'яча, способи кидків у кошик. Гра у баскетбол.

50 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичну лавку. Ігрова підготовка. гру волейбол та баскетбол.

51 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю. Прості захисні дії. прямі, півколові, колові захисти (4,6). Вільні бої на три уколи.

52 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Вправи на розвиток гнучкості. Робота на мішені уколи на влучність з різних позицій та дистанцій. Атаки випадками.

53 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Складно координаційні вправи. Ігрова підготовка. Гра у гандбол та футбол.

54 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Робота в парах із взаємодопомогою (виправлення помилок у техніці фехтувальних рухів та дій). Гра у волейбол.

55 заняття. Практичне. Трьоххвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Естафети з предметами. Маневрування у бойовій стійці на витривалість. Вправи на розслаблення.

56 заняття. Практичне. Трьоххвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці. Робота на мішені. уколи на влучність з різних фехтувальних позицій та дистанцій. Рухливі ігри з фехтувальним інвентарем.

57 заняття. Практичне. П'ятихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стриб-

кові вправи у бойовій стійці. Дихальна гімнастика. Вправи на розвиток гнучкості.

58 заняття. Практичне. Семихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичну лавку. Складно координаційні вправи та елементи самозахисту з програми айкідо.

59 заняття. Практичне. Семихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Дистанційні маневрування в парах без зброї. Елементи йоги.

60 заняття. Практичне. Десяти хвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці. Робота на мішені. Рухливі ігри та естафети.

61 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Рухливі ігри та естафети. Елементи йоги.

62 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Пасивна бойова та суддівська практика. Правила змагань з фехтування.

63 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Прийом бігових контрольних нормативів. 100м і крос.

64 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю прямі захисти. 4, 6, 7 і 8; уколи з переведеннями, перенесеннями.

65 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням озброєної руки. Уколи на влучність на мішені з різних дистанцій. Вправи на поставу.

66 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Підготовка до заліку.

II курс, III семестр (30 занять)

1 заняття. Лекція. Оздоровче та професійно-прикладне значення фізичної культури і спорту взагалі і окремо фехтування. Фехтування в системі формування особистості. Залікові вимоги для студентів II курсу. Техніка безпеки на заняттях з фехтування, правила поведінки на спортивних спорудах.

2 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Атаки випадками, вправи на гнучкість. Атака «стрілою». Комплекс складно координаційних вправ.

3 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Елементи баскетболу (передачі м'яча з різних вихідних положень, ведення м'яча, прості варіанти перекидання м'яча). Гра у баскетбол.

4 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи та маневрування у бойовій стійці. Вправи на гнучкість, атаки випадками. Імітації фехтувальних захистів 4, 6, 7, 8 у поєднанні з маневруванням.

5 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Робота в парах зі зброєю. Фехтувальні позиції і захисти. 4, 5, 6, 7, 8. Зміни фехтувальних позицій. прямі, півколові, колові. Гра на увагу.

6 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибки на скакалці. Дихальна гімнастика. Гра у футбол.

7 заняття. Практичне. Примірний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вимірювання пульсу. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Дистанційні бої.

8 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи у бойовій стійці. Вправи на гнучкість. Атаки випадками. Атака «стрілою». Рухливі ігри.

9 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичну лавку. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Робота на мішені. уколи з різних фехтувальних позицій і дистанцій з імітацією бойових дій.

10 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах. батмани, переведення, перенесення. Дистанційні бої без захистів. Вільні бої на три уколи.

11 заняття. Практичне. Степ аеробіка. Вправи з йоги на утримання поз. Вправи на розслаблення.

12 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Рухливі ігри та естафети з предметами, в тому числі і з використанням фехтувального інвентарю та маневрувань.

13 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Комплекс фехтувальних вправ на розвиток швидкісної витривалості. Дихальна гімнастика. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

14 заняття. Практичне. Стретчинг. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Атаки випадками. Дистанційні бої без захистів.

15 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота на мішені. уколи прямо з різних дистанцій. Робота в парах зі зброєю на техніку виконання фехтувальних рухів та дій із взаємодопомогою.

16 заняття. Практичне. Строеві вправи, вправи на увагу. Бігові вправи, прискорення з різних вихідних положень. Загально розвиваючі вправи в парах. Імітаційні маневрування у бойовій стійці. Верхні фехтувальні позиції та захисти. Ознайомлення з 9-ю позицією.

17 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в па-

рах зі зброєю. фехтувальні з'єднання, володіння з'єднанням, уколи з опозицією.

18 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Загально розвиваючі вправи з обручами. Естафети з обручами та м'ячами. Ведення баскетбольного м'яча. Гра у баскетбол.

19 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці. Робота в парах зі зброєю. подвійні переведення; захисти 4, 6 прямі, півколові, колові.

20 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи на поставу. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці з імітацією захистів, випадки. Робота на мішені з різних дистанцій.

21 заняття. Практичне. Строеві вправи, вправи на увагу. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці на розвиток швидкісно-силових якостей. Силовий комплекс. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

22 заняття. Практичне. Біг три хвилини. Загально розвиваючі вправи. Передачі волейбольного м'яча з різних вихідних положень. Подачі через сітку. Гра у волейбол.

23 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Фехтувальні маневрування. атаки випадками, атака «стрілою» та їх різні комбінації. Робота в парах зі зброєю. дії розвідки та їх засоби; гра зброєю, хибні атаки, імітація нападів (фінти).

24 заняття. Практичне. Біг три хвилини. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Естафети та рухливі ігри з предметами. Елементи йоги.

25 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Робота на мішені. Робота в парах зі зброєю. атака фінт прямо, укол з переведенням; захисти 4 або 6 на вибір, відповіді прямо. Вільні бої.

26 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Бойова практика. Бої на три уколи з розбором фехтувальних фраз.

27 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи на поставу. Комплекс стрибкових вправ у бойовій стійці. Силовий комплекс. Вправи на розслаблення.

28 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Випади. Гра у футбол.

29 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Атаки «стрілою». Прийом стрибкових контрольних нормативів — стрибок у довжину з місця і вистрибування в гору.

30 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Атестація.

II курс, IV семестр (36 занять)

31 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бігові та стрибкові вправи. Методичні і практичні рекомендації щодо побудови самостійних занять фізичними вправами. Зразкові узагальнені комплекси вправ для підвищення працездатності, для попередження стомлюваності і таке інше.

32 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці. Атаки випадками, кидки.

33 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота на мішені. Робота в парах. переведення, перенесення, подвійні переведення; фехтувальні позиції 4, 6; батмани, захисти 4, 6 прямі, кругові.

34 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Маневрування у бойовій стійці на збереження дистанції. Силовий комплекс. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

35 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Ведення баскетбольного м'яча, Кидки у кошик на влучність. Естафети з елементами баскетболу.

36 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Комплекс стрибкових вправ у бойовій стійці. Маневрування кроками, стрибками, кидками, кидок з півкроком назад. Робота в парах. атака фінт прямо, укол з переведенням з 6 з'єднання, кругові захисти 4 і 6 на вибір, відповіді прямо.

37 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Естафети та рухливі ігри з предметами, в тому числі і з використанням фехтувальних пересувань та інвентарю. Гра у гандбол.

38 заняття. Практичне. Бігові вправи. Прискорення з різних вихідних положень. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки.

39 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Лінійні естафети е елементами волейболу та баскетболу. Комплекс силових вправ. Вправи на розслаблення.

40 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці. Атаки з фінтами у зовнішній та внутрішній сектори, відповіді прямо і з переведеннями. Навчально-тренувальні бої.

41 заняття. Практичне. Строеві вправи. Комплекс легкоатлетичних вправ. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням озброєної руки. Гра на увагу (за звуковим та зоровим сигналами). Корегує юча гімнастика (вправи на поставу).

42 заняття. Практичне. Строеві вправи. Степ аеробіка. Маневрування у бойовій стійці на витривалість. Дихальні вправи.

43 заняття. Практичне. Бігові вправи. Складно координаційні вправи. Загально розвиваючі вправи з обручами. Вправи у бойовій стійці. Робота на мішені з різних дистанцій на влучність.

44 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадками, подвійні переведення, батмани, захисти. круг 4,6. Тактична правота у фехтуванні на рапірах.

45 заняття. Практичне. Самостійне проведення студентами бігових, стрибкових та загально розвиваючих вправ. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Атаки з фінтами. відповідні, повторні, хибні.

46 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці. Робота в парах зі зброєю. захоплення, атаки з захопленнями. Гра у бадмінтон.

47 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичні лавки. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Дихальна гімнастика. Стретчинг.

48 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Складно координаційні вправи. Акробатичні вправи. Атаки випадками, атака «стрілою» з різних вихідних положень. Вправи на поставу.

49 заняття. Практичне. Самостійне проведення студентами бігових, стрибкових та загально розвиваючих вправ. Маневрування у бойовій стійці на розвиток швидкісно-силових якостей. Дихальна гімнастика.

50 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи у бойовій стійці. Уколи в мішень з різних фехтувальних позицій та дистанцій. Робота в парах. прості атаки та захисти від них.

51 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Тактика фехтування, дії нападу та оборони. Ріпостна гра. техніка ведення клинку, прискорення, координація.

52 заняття. Практичне. Самостійне проведення студентами бігових, стрибкових та загально розвиваючих вправ. Робота в парах зі зброєю. ріпостна гра, дистанційні бої без захистів.

53 заняття. Практичне. Трьоххвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Ведення баскетбольного м'яча, кидки у кошик з різних дистанцій, жонгливання баскетбольним м'ячем, гра у баскетбол.

54 заняття. Практичне. П'ятихвилинний біг. Аеробіка. Силовий комплекс. Вправи на розслаблення.

55 заняття. Практичне. П'ятихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Маневрування у бойовій стійці на увагу з узгодженням роботи озброєної руки. Гра у футбол.

56 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Імітація захистів під час маневрування в строю. Робота на мішені, на влучність уколів з імітацією захистів.

57 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Дихальні вправи. Гра зброєю.

58 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Уколи в мішень з різних дистанцій. Рухливі ігри та естафети.

59 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Бої на три уколи на протокол. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

60 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети.

61 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Прийом бігових контрольних нормативів. 100м і крос. Дихальні вправи.

62 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бій на 3-5 уколів. Суддівство боїв у якості бокових судій з розбором фехтувальних фраз.

63 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бій на 3-5 уколів. Суддівство у якості помічників старшого судді з розбором фехтувальних фраз.

64 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Робота в парах зі зброєю, захисти, захоплення, батмани, переведення, перенесення. Комплекс силових вправ.

65 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Атаки «стрілою». Уколи на мішені з різних дистанцій та фехтувальних позицій. Прийом контрольного нормативу — стрибок у довжину з місця.

66 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Підготовка до заліку.

III курс, V семестр (30 занять)

1 заняття. Лекція. Літня практика в оздоровчих таборах. Гігієнічні основи фізичних вправ. Спортивні ігри. Рухливі ігри та їх значення. Основи методик проведення рухливих та спортивних ігор з дітьми різного віку. Залікові вимоги для студентів III курсу. Правила техніки безпеки на заняттях з фехтування.

2 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості на каріматах.

3 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи та маневрування у бойовій стійці. Атаки випадками, кидки з різних вихідних положень.

4 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці на техніку. Робота на мішені, уколи прямо з різних дистанцій на техніку та влучність.

5 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи у бойовій стійці. Фехтувальні позиції. 1-9. Робота в парах зі зброєю. Уколи з переведеннями, перенесеннями, батмани, захисти. Атака фінт прямо, укол з переведенням, захисти на вибір, відповіді прямо.

6 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Стрибкові вправи. Елементи волейболу, нижня та верхня подачі, прийом м'яча зверху та знизу. Гра у волейбол.

7 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці. Атаки уколом прямо з шагом, з випадом, з шагом-випадом, зі стрибком-випадом. Атака «стрілою».

8 заняття. Практичне. Трьоххвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Методика проведення рухливих ігор з молодшими школярами. Рольові рухливі ігри, рухливі ігри з предметами.

9 заняття. Практичне. Аеробіка. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу. Рухливі ігри та естафети.

10 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці. Виконання захисту 4 або 6 на атаку противника випадом, шагом-випадом, постригом-випадом, кидком. Відповідь уколом прямо, з переведенням, подвійним переведенням.

11 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки на розвиток швидкісної витривалості. Дихальні вправи.

12 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Ігрова підготовка. гра у гандбол та міні футбол.

13 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Комплекс стрибкових вправ у бойовій стійці. Робота на мішені, уколи з різних фехтувальних позицій та дистанцій.

14 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Робота в парах зі зброєю, уколи прямо, переведення, батмани, захисти. Кругові захисти 4, 6. Уколи з опозицією. Силові вправи.

15 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Естафети з елементами баскетболу. Кидки м'ячів у кошик на влучність. Тактичний прийом «швидкий прорив». Гра у баскетбол.

16 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю з взаємодопомогою. прості атаки, прямі, півколові, колові захисти. Взаємні уроки.

17 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи на та через гімнастичну лавку. Робота в парах зі зброєю. повторні атаки на відступ противника назад, на відсутність відповіді після захисту. Бої на три уколи на протокол.

18 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Уколи в мішень з різних дистанцій. Робота в парах зі зброєю. відповідні атаки з уколом прямо, з переведеннями. Контратаки уколом прямо та уколом з опозицією.

19 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Гра у бадмінтон.

20 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи з обручами. Складно координаційні вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки. Гра в маневруванні на увагу.

21 заняття. Практичне. Аеробіка. Вправи на утримання поз з йоги. Дихальні вправи.

22 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Маневрування у бойовій стійці з узгодження роботи озброєної руки. Робота в парах зі зброєю. обумовлені контри; рипостні ігри.

23 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети з предметами. Силовий комплекс. Вправи на розслаблення.

24 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Лінійні естафети.

25 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Тактика фехтування. Імітаційні бої без зброї.

26 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бої на три уколи. Правила змагань. Особливості суддівства у фехтуванні на рапірах.

27 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Маневрування у бойовій стійці з узгодження роботи озброєної руки. Комплекс силових вправ. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

28 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці. Бої на три уколи з суддівством і розбором фехтувальних фраз. Прийом стрибкових контрольних нормативів — стрибок у довжину з місця, вистрибування в гору.

29 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодження роботи озброєної руки. Бойова та суддівська практика. Бій на три уколи з суддівством і розбором фехтувальних фраз.

30 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Атестація.

III курс, VI семестр (36 занять)

31 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Гра у бадмінтон. Техніка безпеки на заняттях фізичними вправами. Залікові вимоги.

32 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці. Атаки випадками. Атака «стрілою».

33 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибки на скакалках. Дихальні вправи. Гра у міні футбол.

34 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Маневрування у бойовій стійці. Вправи на розвиток швидко-силових якостей. Вправи на розслаблення.

35 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи. Уколи на мішені з різних дистанцій. Робота в парах зі зброєю. атаки захоплення 4 (6) — укол прямо (з переведенням).

36 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Маневрування у бойовій стійці з імітацією уколів, захистів, переведень, перенесень. Робота в парах зі зброєю. дистанційні бої без захистів.

37 заняття. Практичне. Степ аеробіка. Вправи з йоги на утримання поз. Вправи на розслаблення.

38 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодження роботи озброєної руки. Гра на увагу. Робота на мішені. уколи з різних позицій та дистанцій.

39 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Робота в парах зі зброєю. «виклики»; прості атаки уколом прямо та переведенням на «виклик». Бої на три уколи на протокол.

40 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Елементи волейболу. подачі м'ячів, атакуючі удари, блокування ударів. Тактика гри у нападі та захисті. Гра у волейбол.

41 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці. Гра на увагу за звуковим та зоровим сигналами. Вправи на поставу.

42 заняття. Практичне. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибкові вправи у бойовій стійці. Робота на мішені. Робота в парах над технікою фехтувальних рухів зі взаємодопомогою.

43 заняття. Практичне. Строеві вправи. Степ аеробіка. Маневрування у бойовій стійці на витривалість. Дихальні вправи.

44 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи у бойовій стійці. Прості атаки та захисти від них. Повторі атаки на відхід противника назад, на відсутність відповіді після захисту. Бої за завданням викладача.

45 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Гра у волейбол на протокол з суддівством.

46 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи з обручами. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадами. Робота на мішені.

47 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бігові та стрибкові вправи, стрибкові вправи у бойовій стійці. Комплекс вправ для м'язів черевного пресу. Вправи на розслаблення.

48 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі та складно координаційні вправи. Акробатичні вправи. Атаки випадами з різних вихідних положень.

49 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Ведення баскетбольного м'яча. Робота в парах з м'ячами. передачі м'яча у русі, перехоплення м'яча який летить. Гра у баскетбол.

50 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи з м'ячами. Ведення баскетбольного м'яча зі зміною напрямків та швидкості. Кидки у кошик на влучність з різних дистанцій. Гра у баскетбол.

51 заняття. Практичне. Строеві вправи. Загально розвиваючі вправи. Естафети з предметами. Гра у гандбол.

52 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Рухливі ігри та естафети.

53 заняття. Практичне. Трьоххвилинний біг. Загально розвиваючі вправи зі скакалками. Стрибки на скакалці. Дихальні вправи. Маневрування у бойовій стійці на розвиток швидкісної витривалості. Вправи на розслаблення з елементами самомасажу.

54 заняття. Практичне. П'ятихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Атаки випадами, кидки. Гра у бадмінтон.

55 заняття. Практичне. П'ятихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю. захисти та відповіді після виклику противника на атаку опусканням зброї (хибною дією, пересуванням, дією на зброю).

56 заняття. Практичне. Семихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах зі зброєю. контратаки. Вправи на поставу.

57 заняття. Практичне. Семихвилинний біг. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бої на три уколи на протокол з розбором фехтувальних фраз.

58 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети (самостійне проведення).

59 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети (самостійне проведення).

60 заняття. Практичне. Кросова підготовка. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети (самостійне проведення).

61 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Прийом бігових контрольних нормативів. 100м і крос. Дихальна гімнастика.

62 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бій на 3-5 уколів. Суддівство у якості старшого судді з розбором фехтувальних фраз.

63 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Бойова та суддівська практика. Бій на 3-5 уколів. Суддівство у якості старшого судді з розбором фехтувальних фраз.

64 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Рухливі ігри та естафети. Самостійне проведення рухливих ігор та естафет за індивідуальними конспектами. Маневрування у бойовій стійці. Робота на мішені з різних фехтувальних позицій і дистанцій.

65 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах за завданням викладача. атаки з дією на зброю, хибні атаки; контри.

66 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Підготовка до заліку.

IV курс, VII семестр (15 занять)

1 заняття. Лекція. Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалення. Залікові вимоги для студентів 4 курсу. Техніка безпеки на заняттях з фехтування.

2 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Маневрування у бойовій стійці (кроки, стрибки, постриби та їх комбінації) за завданням викладача. Атаки випадами. Атака «стрілою». Аналіз типових помилок при виконанні фехтувальних пересувань.

3 заняття. Практичне. Бігові вправи. Дихальні вправи. Загально розвиваючі вправи. Маневрування у бойовій стійці з узгодженням роботи озброєної руки (за завданням викладача). Теоретичні основи спортивного тренування фехтувальників.

4 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Комплекс стрибкових вправ з різних вихідних положень. Фехтувальні позиції та їх зміни, по-

кази уколів. Маневрування у бойовій стійці на увагу. Елементи волейболу (паси, подачі).

5 заняття. Практичне. Строеві вправи. Бігові та стрибкові вправи. Загально розвиваючі вправи з предметами. Уколи в мішень з різних дистанцій. Робота в парах. прості атаки (уколом прямо, з переведенням, з перенесенням). Комплекс силових вправ.

6 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах. прості атаки, їх тактичні варіанти (повторна атака, контратака, контратака з опозицією, відповідна атака, хибна атака, атака другого наміру). Теоретичні основи здорового образу життя. Фізичне виховання в сім'ї. Поняття про фізичну культуру особистості.

7 заняття. Практичне. Комплекс легкоатлетичних вправ. Вправи на розвиток швидкості та швидко-силових якостей. Імітаційні маневрування у бойовій стійці. Вправи на поставу.

8 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прості захисти (прямі, пів колові, колові); прості відповіді (їх тактичні варіанти). Рухливі ігри та естафети з предметами.

9 заняття. Практичне. Бігові вправи. Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток спритності, складно координаційні вправи. Робота в парах. складні атаки (з дією на зброю, з обманюванням, комбіновані). Батмани, захоплення, хибні атаки. Вправи на поставу.

10 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Вправи у бойовій стійці на розвиток швидко-силових якостей. Уколи в мішень за завданням викладача. Складні захисти та відповіді. Вправи на розслаблення.

11 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Робота в парах. дистанційні бої без захистів. Контри. Гра у футбол тенісним м'ячем. Комплекс силових вправ.

12 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Стрибкові вправи. Стретчінг. Гра у волейбол. Прийом стрибкових контрольних нормативів.

13 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Імітаційні вправи зі зброєю. Контри. Бойова та суддівська практика. Аналіз боїв і суддівства.

14 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Спеціальна підготовка зі зброєю. Бої на три уколи з суддівством. Аналіз боїв і суддівства.

15 заняття. Практичне. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Підсумки модульного контролю. Підготовка до заліку.

Висновки

1. Сформована концепція і зміст навчальної дисципліни «Фехтування».

2. Зроблено розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з курсу «Фехтування» для основної групи.

Список літератури

1. *Кривенцова І.В.* Програма навчального курсу «Фехтування»/ І.В.Кривенцова // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — №1(27)/2007. — С.19—34.
2. *Сергієнко Л.П.* Проблеми планування вивчення навчальної дисципліни «Спортивна генетика» / Л.П. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 11. — С. 19—29.
3. *Сергієнко Л.П.* Модульне планування вивчення навчальної дисципліни «Методика викладання у вищій школі» / Л.П. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 11. — С. 19—34.
4. *Худолій О.М.* Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» / О.М. Худолій, О.В. Івашенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 5. — С. 19—32.

Надійшла до редакції 15.02.2010 р.