

УДК 796/799
ББК 75.716
Ф46

Программу разработали:

Ю.М. Бычков, канд. педагогических наук, профессор;
Д.А. Тышлер, доктор педагогических наук, профессор;
А.Д. Мовшович, доктор педагогических наук, профессор

Рецензенты:

Е. Калмыков, доктор педагогических наук, профессор;
Л.В. Сайчук, засл. тренер СССР, засл. мастер спорта

Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки
Ф46 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных
детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский
спорт, 2004. – 144 с.

ISBN 5-85009-915-8

УДК 796/799
ББК 75.716

ISBN 5-85009-915-8

© Государственный комитет
Российской Федерации
по физической культуре
и спорту, 2004
© Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер,
А.Д. Мовшович, 2004
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2004

ВВЕДЕНИЕ

Программа по спортивному фехтованию подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области истории и методики фехтования.

Программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организмы занимающихся и их поведение, направлены на достижение нескольких важных целей.

1. Укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования.

2. Осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев.

3. Позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

4. Стать интересным занятием для детей и подростков, которое заполнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Анализ практики работы в спортивных школах и детских секциях фехтовальных клубов показывает, что занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аркадьев В.А.* Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 1969.
2. *Аркадьев В.А.* Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975.
3. *Бычков Ю.* Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
4. *Келлер В.С., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
5. *Мидлер М.П., Тышлер Д.А.* Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 1966.
6. *Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 1976.
7. *Тышлер Д.А.* Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: ФиС, 1981.
8. *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
9. *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.
10. *Тышлер Д.А. (с соавторами).* Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997.
11. *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. – М.: 1997.
12. *Тышлер Д., Тышлер Г.* Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. – М.: ФОН, 1998.
13. *Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В.* Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. *Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.
15. *Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.* – М.: «С. Принт», РГАФК, 1998.
16. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	5
2. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ	29
Этап начальной подготовки	30
Этап учебно-тренировочный	41
Этап спортивного совершенствования	58
Этап высшего спортивного мастерства	77
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	91
Периодизация тренировки	91
Содержание и направленность технической подготовки	96
Содержание и направленность тактической подготовки	98
Содержание и направленность физической подготовки	99
Содержание и направленность психологической подготовки ..	100
Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки	101
Краткое содержание типовых теоретических занятий	102
Содержание и направленность воспитательной работы	117
Принципы построения тренировки	120
Методы технико-тактического совершенствования	123
Методика совершенствования приемов передвижений	126
ЛИТЕРАТУРА	138