

ФЕДЕРАЦИЯ ФЕХТОВАНИЯ РОССИИ

ФЕХТОВАНИЕ

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
для реализации в организациях
дополнительного образования
в группах спортивно-оздоровительного
этапа подготовки*



Москва 2015

ББК 42.4
Ф46

Авторская бригада:

Мовшович А.Д. — доктор педагогических наук, профессор,
составитель и общий редактор;
Бычков Ю.М. — доктор педагогических наук, профессор;
Рыжкова Л.Г. — кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Свищев И.Д. — доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики единоборств
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК);
Иляскина А.В. — директор ГБУ ФСО СДЮСШОР «Юность
Москвы» по фехтованию «Буревестник» Москомспорта,
Заслуженный тренер России.

Фехтование: Дополнительная общеразвивающая
Ф46 программа в области физической культуры и спорта
для реализации в организациях дополнительного
образования в группах спортивно-оздоровительного
этапа подготовки. — М.: Человек, 2015. — 56 с.

ISBN 978-5-906131-69-0

Примерная программа разработана для тренеров и специалистов в области фехтования, ведущих занятия с начинающими спортсменами, в том числе детьми и взрослыми людьми, пожелавшими заниматься спортивным фехтованием. Программа включает в себя нормативную и методическую части, представлены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность организации дополнительного образования, ведущей образовательную деятельность, а также учебный материал по основным видам подготовки, требования к контролю и воспитательной работе.

ББК 42.4

© Федерация фехтования России,
текст, 2015
ISBN 978-5-906131-69-0 © Издательство «Человек», издание, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (Рыжкова Л.Г.).....	6
ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИННОМ ФЕХТОВАНИИ (Рыжкова Л.Г.)	9
ТЕХНИКА И ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ (Рыжкова Л.Г.)	14
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ (Рыжкова Л.Г.)	20
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ (Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г.).....	27
Особенности тренировки детей 7-8 лет и сензитивные периоды развития двигательных и психических качеств	27
Требования к обучению спортивному фехтованию 7-8-летних детей	29
Особенности тренировки взрослых начинающих фехтовальщиков	30
СОСТАВ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ВИДАХ ФЕХТОВАНИЯ (Мовшович А.Д.)	33
Специальные положения и приемы передвижений	33
Специализированные движения оружием.....	34
Фехтование на рапирах.....	34
Фехтование на саблях	36
Фехтование на шпагах	37
Специальные термины.....	38
Тактические знания (Рыжкова Л.Г.)	39
Тактические качества (Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г.).....	42
Тактические умения (Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г.).....	44
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ (Мовшович А.Д.).....	46

Содержание технической подготовки	46
Особенности двигательной подготовки	47
Подвижные игры для развития двигательных и психических качеств.....	47
Теоретическая подготовка (Бычков Ю.М.)	51
Воспитательная работа (Бычков Ю.М.)	52
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	54