

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

## РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту  
та  
спортивно-педагогічне вдосконалення (фехтування)

---

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 - «Освіта / Педагогіка»  
(шифр і назва спеціальності)

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ - 017 «Фізична культура і спорт»

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ - перший (бакалаврський)

факультет Фізичної культури та спорту.  
(назва інституту, факультету, відділення)

**3 курс**

Робоча програма навчальної дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація фехтування) для студентів 3 курсу факультету спорту

( назва навчальної дисципліни )

Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ року \_\_\_ с.

---

Розробники: ( вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання )

Бусол В.А., зав. кафедри, КПН, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від «\_\_\_» року №

---

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

\_\_\_\_\_ (Бусол В.А.)

(підпис), прізвище та ініціали)

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури та спорту.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ р.

Декан факультету \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 10	Галузь знань <b>01 – «Освіта / Педагогіка»</b> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність <b>017 «Фізична культура і спорт»</b> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <b>немає</b>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4			
Індивідуальне науково-дослідне завдання <b>немає</b> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 330		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2,3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>бакалавр</b>	<b>Лекції</b>	
		8 год.	4 год.
		<b>Практичні, методичні</b>	
		108 год.	128 год.
		<b>семінарські</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		35 год.	39 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> - год.			
Вид контролю: <b>залік</b>			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета:

Формування у майбутніх фахівців поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання фехтування, підвищення рівня майстерності в обраному виді фехтування.

### Завдання:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми розвитку фехтування в Україні та за кордоном.
2. Ознайомитись з загальними основами техніки, тактики та методики навчання фехтуванню.
3. Ознайомитись з особливостями техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шпагах.
4. Оволодіти навичками суддівства змагальних поєдинків.
5. Підвищити рівень фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості.
6. Систематично брати участь у змаганнях з метою виконання нормативів на присвоєння спортивних розрядів і звань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

### Знати:

- сучасний стан розвитку фехтування в Україні й світі;
- загальні основи техніки і тактики фехтування;
- основи методики навчання фехтуванню;
- особливості техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шпагах;
- фізичні якості та особливості їх прояву у фехтуванні;
- основи планування підготовки спортсменів;
- засоби і методи удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості фехтувальників;
- тактичні стилі ведення поєдинків, методи їх визначення та формування.

### Вміти:

- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для фехтувальників – початківців та розрядників;
- складати індивідуальний план підготовки на рік;
- проводити групові та індивідуальні заняття з юними фехтувальниками;
- судити змагальні поєдинки в ролі старшого судді;
- ремонтувати особистий інвентар, контролювати його справність.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії і методики фехтування, техніка і тактика фехтування на шаблях.**

##### **Тема 1. Сучасний стан фехтування в Україні та за кордоном.**

Аналіз участі збірних команд та найсильніших фехтувальників країни у міжнародних змаганнях. Розвиток фехтування в регіонах, ДСТ і відомствах. Система відбору спортсменів у збірні команди України. Провідні фехтувальні центри. Взаємодія громадських і державних органів управління фехтуванням. Розвиток фехтування за кордоном. Розподіл сил на міжнародній арені. Рейтинг ФІЄ. Сучасні тенденції розвитку фехтування: особливості техніки, тактики, правила змагань, екіпіровка, апаратура.

##### **Тема 2. Загальні основи техніки і тактики фехтування.**

Особливості техніки прийомів фехтування. Поняття про техніку фізичних вправ. Основна ланка і деталі техніки. Просторові, часові, просторово-часові, динамічні і ритмічні характеристики техніки прийомів. Взаємозв'язок техніки і тактики фехтування.

##### **Тема 3. Загальні основи методики навчання фехтуванню.**

Характеристика засобів і методів навчання. Типова послідовність початкового навчання у фехтуванні. Вимоги до оволодіння технікою. Взаємозв'язок між фізичною і технічною підготовкою. Значення ігрового і змагального методів навчання.

Послідовність початкового навчання. Типова схема (етапи) засвоєння окремого прийому. Характеристика етапу ознайомлення з прийомом. Етап вивчення прийому, його структура. Етап удосконалення прийому, його структура. Особливості використання засобів і методів навчання на кожному з етапів. Форми організації занять фехтуванням.

##### **Тема 4. Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шаблях.**

Характеристика сучасного фехтування на шаблях. Основні відмінності техніки фехтування на шпагах від інших видів зброї, причини, що їх обумовлюють. Особливості застосування підготовчих дій, дій нападу і оборони. Формування основ методики навчання фехтуванню на шаблях і її особливості. Вивчення та удосконалення уколів на підсобних снарядах з різних позицій і дистанцій. Вивчення та удосконалення уколів прямо і переводом в руку, тулуб, ногу, маску.

#### **Змістовий модуль 2. Удосконалення спортивної майстерності у підготовчому періоді річного циклу тренувань**

##### **Тема 1. Удосконалення фізичних якостей.**

Вправи загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) фізичної підготовки. Засоби та методи розвитку сили, швидкісних та швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості. Особливості прояву фізичних якостей у фехтувальників. Підбір фізичних вправ та їх виконання в мікроциклах та мезоциклах. Оцінка рівня фізичної підготовленості.

## **Тема 2. Удосконалення техніко-тактичних дій в парних вправах та індивідуальних уроках.**

Засоби та методи удосконалення техніки і тактики фехтування в обраному виді зброї. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Класифікація прийомів і бойових дій. Удосконалення основних положень і пересувань, простих та складних прийомів атак, захистів та відповідей. Підготовчі та основні бойові дії, їх тактичне призначення та особливості використання в змагальних поєдинках. Удосконалення технічних і тактичних засобів ведення поєдинків в умовах парних вправ, індивідуальних уроків, тренувальних і змагальних поєдинків.

## **Тема 3. Бойова і суддівська практика.**

Проведення боїв на протокол. Поєдинки на 5 і на 15 уколів. Організація змагальних поєдинків зі спортсменами інших клубів. Участь в офіційних змаганнях. Суддівство змагальних поєдинків та участь у суддівстві офіційних змагань.

## **Змістовий модуль 3. Техніка, тактика, методика навчання фехтуванню на шаблях. Основи організації та проведення змагань.**

### **Тема 1. Основи техніки, тактики і методики навчання фехтуванню на шаблях.**

Вивчення і удосконалення захистів зброєю: прямі, напівколові, колові з відповідями ударом та уколом прямо, переводом, переносом. Захисти і відповіді на місці зі зближенням, відступаючі.

Удосконалення тактичних різновидів атак і захистів. Атаки основні, повторні, на підготовку, у відповідь, одночасні, контратаки, ремізи. Захисти конкретні і узагальнюючі.

### **Тема 2. Фізичні якості фехтувальника**

Загальна характеристика фізичних якостей. Особливості прояву фізичних якостей у спеціалізованій діяльності фехтувальників. Провідні фізичні якості фехтувальників. Основні методи та методичні підходи щодо розвитку фізичних якостей.

### **Тема 3. Технологія суддівства змагальних поєдинків.**

Зміст і послідовність дій старшого судді поєдинку після призначення на одну з фехтувальних доріжок. Визначення пріоритету у діях спортсменів при суддівстві поєдинків на рапірах і шаблях. Особливості суддівства поєдинків шпажистів.

Практика проведення змагальних поєдинків у ролі старшого судді. Контроль послідовності дій судді у процесі поєдинку. Критерії оцінки тактичної правоти у діях рапіристів і шаблістів.

### **Тема 4. Організація та проведення офіційних змагань.**

Способи проведення змагань з фехтування. Особливості місць проведення змагань. Інвентар та обладнання. Склад суддівської колегії та їх

обов'язки. Правила суддівства змагальних поєдинків. Суддівські жести. Правила поведінки і дій учасників та тренерів.

#### **Змістовий модуль 4. Удосконалення спортивної майстерності фехтувальників у змагальному періоді річного циклу тренувань.**

##### **Тема 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Засоби ЗФП: кросовий біг, стрибки, прискорення на 30 м., біг на 400, 800 м., човниковий біг, вправи з обтяженнями, гімнастичні вправи, спортивні ігри.

Засоби СФП: виконання прийомів фехтування в полегшених і ускладнених умовах, з максимальною швидкістю в умовах простого і складного реагування, з дозованим часом виконання, в умовах переключення швидкості і напрямку руху. Виконання швидкісних і швидкісно-силових вправ, які за структурою і режимом роботи м'язів відтворюють елементи спеціалізованої діяльності. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості.

##### **Тема 2. Техніко-тактична підготовка.**

Удосконалення прийомів пересувань. Удосконалення техніки простих і складних атак у варіативних умовах зміни дистанційних параметрів та часових характеристик рухів. Дії оборони, їх технічні і тактичні різновиди в залежності від атакувальних дій суперника.

Удосконалення дій нападу і оборони у різноманітних тактичних ситуаціях, на зарані обумовлені дії і протидії суперника. Технічні і тактичні «контри». Навчальні та тренувальні поєдинки технічної та тактичної спрямованості.

##### **Тема 3. Бойова та суддівська практика.**

Проведення змагальних поєдинків на 5 і 15 уколів. Суддівство поєдинків у ролі старшого судді, секретаря, судді-секундометриста. Контроль дотримання правил змагань учасниками, суддями.

Аналіз якості змагальних поєдинків та суддівства. Постановка завдань на подальше удосконалення майстерності.

#### **4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лек.		мет.	прак.	сем.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії і методики фехтування. Техніка і тактика фехтування на шаблях.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 1. Сучасний стан фехтування в Україні та за кордоном.</b>	4			-	-	4

Тема 2. Основи техніки, тактики та методики фехтування на шаблях.	32	2	2	20	2	6
Тема 3. Правила суддівства у фехтуванні на шаблях.	8		2	2	-	4
Разом за змістовим модулем 1	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2. Удосконалення спортивної майстерності у підготовчому періоді річного циклу тренувань.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Удосконалення фізичних якостей.	12			30		8
Тема 2. Удосконалення техніко-тактичних дій в парних вправах та індивідуальних уроках	98			40		12
Тема 3. Бойова і суддівська практика	6			20		6
Разом за змістовним модулем 2	116			90		26
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Техніка, тактика, методика навчання фехтуванню на шаблях.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Мета і основні завдання тренування фехтувальників.	14	4	4	-	2	4
Тема 2. Планування, контроль та облік підготовки фехтувальника	10	2	4	-	2	2
Тема 3. Система відбору у фехтуванні.	8	2	2	-	-	4
Тема 4. Організація та планування навчально-тренувального процесу в ДЮСШ.	14	4	4	-	2	4
Разом за змістовим модулем 3	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>Змістовний модуль 4. Удосконалення спортивної майстерності у змагальному періоді річного циклу тренувань.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Засоби фізичної підготовки фехтувальників.	32			12		20
Тема 2. Удосконалення техніки і тактики в обраному виді зброї	54			54		



<b>Тема 3. Бойова практика, суддівство змагальних поєдинків</b>	30			30		
Разом за змістовим модулем 4	<b>116</b>	-	-	<b>96</b>	-	<b>20</b>
<b>Усього годин</b>	<b>217</b>	-	-	<b>178</b>		<b>39</b>

### 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шаблях.</b>	2
2.	<b>Мета і основні завдання тренування фехтувальників.</b>	4
3.	<b>Планування, контроль та облік підготовки фехтувальників.</b>	2
4.	<b>Система відбору у фехтуванні.</b>	2
5.	<b>Організація та планування навчально-тренувального процесу в ДЮСШ.</b>	4
Разом		14

### 6. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Загальні основи техніки і тактики та методики навчання фехтуванню на шаблях</b>	2
2.	<b>Правила суддівства змагальних поєдинків шаблістів</b>	2
3.	<b>Мета і основні завдання тренування фехтувальників</b>	4
4.	<b>Планування, контроль та облік підготовки фехтувальників</b>	4
5.	<b>Система відбору у фехтуванні</b>	2
6.	<b>Організація та планування навчально-тренувального процесу в ДЮСШ.</b>	4
Разом		16

### 7. Зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Вивчення та удосконалення основних положень і пересувань. Специфіка пересувань шаблістів. Позиції,</b>	2

	<b>з'єднання та їх переміна на місці та в процесі пересування.</b>	
2.	<b>Вивчення й удосконалення ударів на мішенях та в парах з різних позицій і дистанцій.</b>	2
3.	<b>Вивчення й удосконалення уколів прямо та переводом в руку, тулуб, маску.</b>	2
4.	<b>Прості атаки уколом прямо, з опозицією, переводом, переносом, з різних дистанцій і положень зброї.</b>	2
5.	<b>Вивчення та удосконалення захистів зброєю: прямі, напівколові, колові, з відповідями прямо, переводом, переносом.</b>	2
6.	<b>Захисти та відповіді на місці, зі зближенням та відступом.</b>	2
7.	<b>Підготовчі дії для удосконалення перехватів і контратак</b>	2
8.	<b>Складні атакуючі дії: батманом, захватом, з фінтами, комбіновані.</b>	2
9.	<b>Виконання атак з різних дистанцій і положень зброї. Складні захисти на місці, відступаючи, зі зближенням з відповіддю.</b>	2
10.	<b>Удосконалення тактичних різновидів атак і захистів.</b>	2
11.	<b>Атаки основні, повторні, на підготовку, у відповідь, одночасні, контратаки, ремізи.</b>	2
12.	<b>Захисти конкретні та узагальнюючі. Бойова практика.</b>	2
13.	<b>Бойова практика. Основи суддівства фехтування на шаблях. Функції старшого судді.</b>	2
14.	<b>Удосконалення техніки і тактики фехтування на шаблях у навчальних, тренувальних і змагальних поєдинках.</b>	2
15-16	<b>Практика у проведенні окремих вправ і частин групового уроку. Основи методики індивідуального навчання.</b>	4
17.	<b>Практика суддівства тренувальних поєдинків у ролі старшого судді. Контроль послідовності дій старшого судді у процесі поєдинку.</b>	2
18	<b>Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості</b>	2
19	<b>Загальна і спеціальна фізична підготовка. Загальнорозвиваючі вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та спритності. Спортивні ігри.</b>	2
20	<b>Удосконалення техніки і тактики в обраному виді зброї. Удосконалення пересувань, позицій і з'єднань з</b>	2

	<b>завданнями варіативного виконання прийомів.</b>	
21	<b>Удосконалення простих атакуючих дій та захистів у вправах з партнером. Тренувальні поєдинки.</b>	2
22	<b>Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю. Аналіз проведених боїв.</b>	2
23	<b>Удосконалення вмінь пояснювати і показувати прийоми, ставити завдання, виявляти та виправляти помилки</b>	2
24	<b>Загальна і спеціальна фізична підготовка Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкісної витривалості, швидкості реагувань, відчуття дистанції та зброї. Вправи з обтяженнями та елементами одноборства. Спортивні ігри.</b>	2
25	<b>Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках. Бойова практика.</b>	2
26	<b>Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.</b>	2
27	<b>Навчально-тренувальні поєдинки. Тренувальні бої з моделюванням певних тактичних ситуацій та різних стилів змагальної діяльності. Бойова практика.</b>	2
28	<b>Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок.</b>	2
29	<b>Практика проведення індивідуального уроку, оволодіння методикою проведення уроку різної спрямованості.</b>	2
30	<b>Загальна і спеціальна фізична підготовка. Поточне і повторне виконання загально і спеціально підготовчих вправ безперервними серіями впродовж 10-20 сек. З відпочинком 5-10 сек. між серіями. Силові вправи на тренажерах.</b>	2
31	<b>Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.</b>	2
32	<b>Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання ( з тактичною правотою, з виграшем фехтувального темпу. Бойова практика.</b>	2
33	<b>Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності.</b>	2
34	<b>Навчально-тренувальні бої. Удосконалення атакуючих дій, зустрічних нападів та інших засобів протидії супернику в умовах змагальних поєдинків.</b>	2

35	<b>Навчальні, змагальні та тренувальні бої. Суддівство змагальних боїв.</b>	2
36	<b>Загальна і спеціальна фізична підготовка. Безперервне виконання пересувань кроками, стрибками, випадами, тріскачками впродовж 2-3хв. З відпочинком 1 хв. між серіями. Силові вправи в тренажерному залі.</b>	2
37	<b>Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою (на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і програшу). Бойова практика.</b>	2
38	<b>Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу.</b>	2
39	<b>Удосконалення бойових дій в умовах моделювання певних стилів змагальної діяльності.</b>	2
40	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани). Робота в тренажерному залі.</b>	2
41	<b>Удосконалення різновидів простих атакуючих дій та захистів (прямих, напівколових, колових). Індивідуальні уроки.</b>	2
42	<b>Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.</b>	2
43	<b>Удари в мішень з кроком вперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою. Бойова і суддівська практика.</b>	2
44	<b>Удосконалення атак з дією на зброю. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.</b>	2
45	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи та удари в мішень з різних дистанцій. Робота в тренажерному залі.</b>	2
46	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани).</b>	2
47	<b>Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером. Моделювання тактичних ситуацій.</b>	2
48	<b>Написання конспекту підготовчої частини уроку. Форма конспекту. Підбір фізичних вправ та послідовність їх застосування, правила запису конспекту.</b>	2
49	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями. Силові вправи з обтяженнями.</b>	2
50	<b>Удосконалення пересувань, позицій, з'єднань із завданням варіативного виконання прийомів за кінематичними і динамічними характеристиками. Вправи з партнером.</b>	2

51	Удосконалення простих атак та захистів. Індивідуальні уроки. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
52	Проведення індивідуального уроку з постановкою конкретних завдань. Бойова та суддівська практика.	2
53	Удосконалення атак з дією на зброю та захисти від них. Батмани, захвати, у вправах з партнером. Навчальні та змагальні поєдинки.	2
54	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю (бої на ураження певних секторів).	2
55	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової сили. Робота в тренажерному залі.	2
56	Удосконалення складних атак та складних захистів у вправах з партнером. Бойова практика.	2
57	Контрольні бої на протокол.	2
58	Удосконалення бойових дій в різноманітних умовах виконання. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої.	2
59	Удари в мішень з кроком вперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою. Індивідуальні уроки.	2
60	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої.	2
61	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю( зміна позицій, виконання фінтів, батмани). Бойова практика.	2
62	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю (бої на ураження певних секторів).	2
63	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи та удари в мішень з різних дистанцій. Швидкісно-силові вправи.	2
64	Навчально-тренувальні бої з застосуванням визначених прийомів в різних тактичних ситуаціях.	2
65	Розширення кола атак, зустрічних нападів, захистів з відповідями після різноманітних способів підготовки.	2
66	Бойова практика на 5 уколів	2
67	Проведення індивідуального уроку, суддівська практика.	2
68	Загальна і спеціальна фізична підготовка. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкісної витривалості, швидкості реагувань, відчуття дистанції та зброї. Вправи з обтяженнями та елементами одноборства.	2
69	Робота на мішені з різних дистанцій (ближня, середня, дальня). Парні вправи. Індивідуальні уроки.	2

70	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером. Бойова та суддівська практика.	2
71	Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з використанням пройденого матеріалу.	2
72	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями. Робота на тренажерах.	2
73	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
74	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках. Бої на протокол.	2
75	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани.). Робота на тренажерах.	2
76	Удари та уколи в мішень з різних дистанцій. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої.	2
77	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером. Бойова практика.	2
78	Навчально-тренувальні бої з застосуванням визначених прийомів в різних тактичних ситуаціях.	2
79	Удосконалення бойових дій в умовах моделювання певних стилів змагальної діяльності. Бойова практика.	2
80	Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні та змагальні бої.	2
81	Тренувальні бої спеціальної спрямованості для розвитку швидкісної витривалості та спеціальної працездатності.	2
82	Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу. Бойова практика.	2
83	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю(бої на ураження певних секторів).	2
84	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.	2
85	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями. Спортивні ігри.	2
86	Бойова практика.	2
87	Пересування, робота з партнером, робота на тренажерах	2
88	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю( зміна позицій, виконання	2

	<b>фінтів, батмани). Парні вправи.</b>	
89	<b>Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з використанням пройденого матеріалу.</b>	2
90	<b>Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності. Бої на протокол.</b>	2
91	<b>Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні та змагальні бої.</b>	2
92	<b>Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках. Бойова та суддівська практика.</b>	2
93	<b>Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок</b>	2
94	<b>Загальна і спеціальна фізична підготовка .Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкісної витривалості, швидкості реагувань, відчуття дистанції та зброї. Вправи з обтяженнями та елементами одноборства. Спортивні ігри.</b>	2
95	<b>Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.</b>	2
96	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани). Бойова практика.</b>	2
97	<b>Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках.</b>	2
98	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової сили. Спортивні ігри.</b>	2
99	<b>Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу. Бої на протокол.</b>	2
100	<b>Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.</b>	2
101	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани,). Бойова практика.</b>	2
102	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з</b>	2

	<b>обтяженнями. Спортивні ігри.</b>	
103	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій. Бойова практика.</b>	2
104	<b>Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів). Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.</b>	2
105	<b>Удосконалення складних атак та складних захистів у вправах з партнером.</b>	2
106	<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості, вправи з обтяженнями.</b>	2
107	<b>Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.</b>	2
108	<b>Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості</b>	2
109	<b>Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою( на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і програшу).</b>	2
110	<b>Навчально-тренувальні бої. Теоретичне тестування (опитування).</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>226</b>

### 8. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Загальні основи техніки і тактики фехтування</b>	2
2.	<b>Загальні основи методики навчання фехтуванню</b>	2
3.	<b>Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шаблях</b>	2
4.	<b>Фізичні якості фехтувальника</b>	2
	<b>Разом</b>	<b>8</b>

### 9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Сучасний стан фехтування в Україні та за кордоном</b>	0,6



2.	<b>Загальні основи техніки і тактики фехтування</b>	1,8
3.	<b>Загальні основи методики навчання фехтуванню</b>	1,8
4.	<b>Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на шаблях</b>	11,2
5.	<b>Фізичні якості фехтувальника</b>	1,8
6.	<b>Технологія суддівства змагальних поєдинків шаблістів</b>	1,2
7.	<b>Організація та проведення офіційних змагань</b>	0,6
8	<b>Удосконалення фізичних якостей. Засоби фізичної підготовки.</b>	17,4
9	<b>Удосконалення техніки і тактики в обраному виді зброї.</b>	21,8
10	<b>Бойова і суддівська практика.</b>	16,0
Разом		74

### 10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (без суперника; з умовним суперником; з партнером; з суперником: навчальні, тренувальні, змагальні поєдинки; індивідуальний урок).

### 11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, виконання контрольних робіт, рефератів, тестування, оцінка спортивних досягнень.

### 12. Порядок оцінювання результатів навчання.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни ТіМОВС – СПВ складається з двох обов'язкових модулів: теоретичного (ТіМОВС) і практичного (СПВ). Вона обраховується як середнє арифметичне значення з суми балів цих двох модулів ділення на два. Мінімальний заліковий бал за всю дисципліну становить 61 (див. шкалу нижче). При цьому студент повинен набрати мінімум 61 бал окремо за кожний модуль теоретичний та практичний. Тобто, для отримання заліку студент зобов'язаний набрати мінімум 122 бали ( $61 \cdot 2 = 122$ ) за семестр з двох модулів. Якщо окремо в кожному з цих модулів студент набирає більше 100 балів, то все одно зараховується не більше 100 балів (перекидання надлишкових балів з теоретичного в практичний модуль та навпаки не дозволяється). Отже, максимум балів, які може набрати студент за сумою обох модулів складатиме 200 балів ( $100 \cdot 2 = 200$ ). Кінцева середня семестрова оцінка в такому випадку становитиме максимум 100 балів за обидва модулі дисциплін.

### Шкала оцінювання з модулів ТіМОВС та СПВ впродовж семестру.

	Оцінка за національною шкалою
--	-------------------------------

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики, диф.залику.	Для залику
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
75-81	C		
68-74	D		
61-67	E	Задовільно	
35-60	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### I. Система нарахування балів з модулю TiMOBC .

Період нарахування балів з модулю TiMOBC триває від початку навчального семестру (перший день занять до завершення останнього заняття з TiMOBC), тобто перед самим заліком.

#### Критерії оцінки успішності навчання з модулю TiMOBC:

1. Підсумкове усне опитування (або письмове тестування) студента в кінці навчального семестру з метою визначення рівня його теоретичних знань за програмою семестрового курсу. Студенту пропонується 15 контрольних питань. За кожну правильну відповідь студент отримує 1 бал. Отже, студент може набрати максимум 15 балів.

2. Кількість відвіданих занять впродовж семестру. Одне заняття оцінюється в 3 бали. Наприклад, якщо студент відвідав: 5 занять – то він отримує додатково 15 балів, 10 занять – 30 балів, 15 занять – 45 балів тощо.

3. Рівень професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. Оцінюються усні відповіді на семінарських заняттях. рівень володіння вміння та навичками на практичних і методичних заняттях..

За даним критерієм студентам нараховується такі бали:

- незадовільний рівень – 0 балів;
- середній рівень (оцінка 3,0 – 3,9) - 10 балів;
- добрий рівень (оцінка 4,0 – 4,5) - 20 балів;
- високий рівень (оцінка 4,6 – 5,0) - 30 балів.

4. Самостійна робота студентів у вигляді підготовки рефератів за темами навчальної програми. Підготовка одного реферату оцінюється в 5 балів. Студент може підготувати до 3 самостійних робіт ( рефератів). Студент може набрати максимум 15 балів за самостійну роботу впродовж семестру. За участь

офіційних змаганнях календарного плану федерації (України, області), студент звітує із наданням доказів своєї участі (копії протоколів змагань, медалі, дипломи, грамоти, фото і відеоматеріалів власних виступів на цих змаганнях).

5. Участь у суддівстві змагань впродовж семестру. Студент може отримати максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів за одне змагання).

6. Підготовка наукової доповіді та участь у кафедральній, або загально університетській студентській науковій конференції. За підготовку та участь в кожній конференції нараховується від 20 до 30 балів.

II. Система нарахування балів з модулю СПВ .

Період нарахування балів з модулю СПВ триває від початку навчального семестру (перший день занять до завершення останнього заняття) тобто, перед самим заліком.

Критерії оцінки успішності навчання з модулю СПВ:

1. Відвідування навчально-тренувальних занять з СПВ. За одне відвідане заняття з СПВ студент отримує 2 бали. Загальна кількість балів за семестр підраховується множенням кількості відвіданих занять.

Наприклад: за 20 відвіданих занять студент отримує 40 балів, за 30 відвіданих занять – 60 балів, за 40 відвіданих занять - 80 балів.

2. Результатів участі в офіційних календарних змаганнях національної федерації, а також у студентських змаганнях серед ВЗО. У командних змаганнях бали нараховуються з коефіцієнтом 0.5.

Кількість балів за різні види змагань:

1. Чемпіонати та кубки Європи, світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 80 балів, участь – 60 балів;
2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь – 30 балів.
3. Чемпіонат кубок Львівської області: 1 місце – 40 балів, 2 місце – 30 балів, 3 місце – 20 балів, участь 10 балів.
4. Універсіада Чемпіонат серед студентів Львівщини: 1 місце – 30 балів, 2 місце – 20 балів, 3 місце – 10 балів, участь – 5 балів.
5. Міжнародні офіційні турніри на рівні національних збірних: 1 місце – 80 балів, 2 місце- 70 балів, 3 місце – 60 балів, участь – 50 балів.
6. Все українські офіційні турніри на рівні збірних областей: 1 місце – 60 балів, 2 місце- 50 балів, 3 місце- 40 балів, участь (вихід на двобій) – 20 балів.
7. Майстер-класи для студентів під час занять з СПВ. Проведення майстер-класів дозволяється для членів збірної команди України, які брали участь у міжнародних змаганнях. Один майстер-клас оцінюється в 10 балів.
8. Практична участь у наукових дослідженнях кафедри. На кафедрі проводиться науково-дослідна робота та експерименти з вивчення різних сторін підготовленості спортсменів. За одноразову участь у таких дослідженнях студентів нараховується 8 балів.

### **13. Методичне забезпечення**

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи фехтувальних поєдинків.

2. Фехтувальна форма і спортінвентар.
3. Фехтувальне устаткування та обладнання у фехтувальному залі.

#### **14. Рекомендована література**

##### **Основна:**

1. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований / В. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
2. Базаревич В. Судейство соревнований по фехтованию / Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.
3. Бусол В. Різновиди помилок та їх обсяги при виконанні бойових дій фехтувальниками-шаблістами високої кваліфікації / В. Бусол, І. Роштин, В. Шуберт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 23 – 27.
4. Бусол В. А. Курс лекцій з ТІМОВС для студентів ВНЗ фізкультурного профілю / В. А. Бусол. – Львів, 2006.
5. Бусол В. А. Фехтування. Навчальна програма для спортивних шкіл. – Київ, 2006. – 43 с.
6. Бусол В. Різновиди атакуючих дій та їх ефективність у змаганнях кваліфікованих шаблістів / Василь Бусол, Ігор Роштин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 52 – 57.
7. Годик М. А. Спортивная метрология : учеб. для ИФК / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
8. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
9. Келлер В. С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
10. Парамонов С. Подготовка шпажиста / Парамонов С.В. – Киев : Здоров'я, 1986. – 136 с.
11. Сладков Э. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков. – Киев : Здоров'я, 1989. – 140 с.
12. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Д. А. Тышлера. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. – 386 с.
13. Турецкий Б. Обучение фехтованию : учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Москва : Академический проект, 2007. – 437 с.
14. Тышлер Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. – Москва : Академический проект. – 2007. – 180 с.
15. Тышлер Д. Фехтование. От новичка до чемпиона / Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. – Москва : Академический проект, 2007. – 232 с.
16. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Д. А Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 332 с.
17. Фехтование : энциклопедия / сост. Ракита М. и Штейнбах В. – Москва : Человек, 2011. – 704 с.
18. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. К. Т. Булочко. – Москва : Физкультура и Спорт, 1967. – 431 с.
19. Шиян Б. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті / Шиян Б., Єдинак Г., Петришин Ю. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. – 280 с.

##### **Допоміжна:**

1. Бусол В. А. З історії розвитку фехтування на Галичині / В. А. Бусол, О. В. Ганіна // Фізична культура, спорт та здоров'я : зб. наук. робіт. – Харків, 1997. – С. 83 – 84.

2. Бусол В. А. Особливості мотивації до спортивного удосконалення у фехтувальників різної кваліфікації / В. А. Бусол, В. В. Бусол // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1997. – С. 83 – 84.
3. Бусол В. А. Становлення та розвиток фехтування в українських сокільських осередках Галичини / В. А. Бусол, О. В. Ганіна // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1997. – С. 10 – 11.
4. Бусол В. А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Бусол В. А. – Київ, 2011. – 43 с.
5. Бусол В. Обсяги та ефективність бойових дій кваліфікованих фехтувальників-шаблістів / Василь Бусол, Ігор Роцин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 335 – 339.
6. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 184 с.
8. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 41–50 .
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
10. Келлер В. Тренировка фехтовальщиков / В. Келлер, Д. Тышлер. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 181 с.
11. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
12. Організаційно-економічні чинники ефективності змагань із фехтування / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Нерода Н. В., Ваулін О. І. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 21–24.
13. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
14. Пристрій для технічної підготовки фехтувальників : патент 87020 Україна : МПК А63В 69/02 (2006.01) / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Задорожна О. Р., Смирновський С. Б. – № а201311306 ; заявл. 23.09.2013 ; опубл. 27.01.2014, Бюл. № 2.
15. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Артур Палатний, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 1 (27). – С. 3–19.
16. Тренажерні засоби в удосконаленні підготовленості спортсменів у фехтуванні / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Семеряк З. С., Задорожна О. Р., Смирновський С. Б. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 2. – С. 30 – 34.
17. Характеристика комерційних змагань у фехтуванні / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 356 – 361.
18. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of young age / Anatolii Nykytenko, Veronika Busol, Vasyl Busol, Vasyl Schubert, Serhii Nikitenko // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 4. – P. 1881–1885.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

19. Improvement of technical and tactical training of qualified women epee fencers / Zoryana Semeryak, Yuriy Briskin, Ivan Karatnyk, Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Maryan

- Pityn // Journal of Physical Education and Sport. –2017. – Suppl. 17, is. 4, art 216. – P. 2116–2122. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10693>
20. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of physical education and sport. – 2014. – Vol. 14, is. 3. – P. 337–341. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464>
21. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
22. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

## 16. Залікові вимоги

1. Який із перерахованих органів здійснює керівництво і несе відповідальність за стан розвитку фехтування в Україні ?
  - а) НОК України ; б) Міністерство освіти і науки. в) Федерація фехтування України ; г) Міністерство молоді та спорту України.
2. Який орган організовує та проводить офіційні міжнародні змагання з фехтування на рівні збірних команд країн світу?
  - а) Міжнародний олімпійський комітет (МОК) ; б) Міжнародна федерація фехтування (FIE) ; в) UEFA ; г) FISU
3. За яким фактором фехтування у розвинених країнах Заходу найсуттєвіше відрізняється від українського?
  - а) за кваліфікацією тренерів ; б) за кількістю приватних фехтувальних клубів ; в) за досконалішою методикою підготовки ; г) за кількістю змагань в річному циклі підготовки
4. Чим обумовлені відмінності в техніці і тактиці фехтування на окремих видах зброї?
  - а) історичними традиціями ; б) формою зброї; в) розмірами поля бою ; г) правилами змагань
5. Сертифікація зброї, спорядження, одягу фехтувальників з боку FIE обумовлена необхідністю:
  - а) об'єктивізації суддівства поєдинків ; б) посилення безпеки фехтувальників ; в) покращення видовищності змагань ; г) розширення промислового виробництва
6. До просторових характеристик техніки фехтування відноситься:
  - а) амплітуда рухів ; б) прискорення ; в) сила тяги м'язів ; г) імпульс сили
7. Яка із атак є зайвою в переліку ?
  - а) атака на підготовку ; б) повторна атака ; в) атака у відповідь ; г) атака з батманом
8. Який із захистів є зайвим у представленому переліку ?
  - а) прямий ; б) узагальнюючий ; в) коловий ; г) напівколовий
9. Який із методів навчання зайвий у представленому переліку?
  - а) лекція ; б) бесіда ; в) пояснення ; г) показ
10. Основною формою організації занять з юними фехтувальниками є:
  - а) груповий урок ; б) індивідуальний урок ; в) контрольний урок; г) змагання
11. Основним засобом навчання і тренування фехтувальників є:
  - а) навчальні фільми ; б) фізичні вправи ; в) гігієнічні і природні засоби оздоровлення; г) книги;
12. Яка довжина шпажного клинка ?
  - а) 88 см ; б) 90 см ; в) 100 см ; г) 110 см
13. Чим найбільше відрізняється фехтування на шпагах від інших видів зброї?
  - а) дистанцією бою ; б) висотою бойової стійки ; в) ростом спортсменів г) величиною ураженої поверхні
14. Які уколи найбільш характерні для фехтування на шпагах?
  - а) прямо ; б) переводом ; в) переносом ; г) з опозицією
15. З яким зусиллям необхідно нанести укол у фехтуванні на шпагах, щоб він був

- зареєстрований електрофіксатором?  
а) більше 350 г ; б) більше 500 г ; в) більше 750 г ; г) більше 800 г
16. У якому році вперше був використаний електрофіксатор уколів у змаганнях шпажистів ?  
а) 1921 ; б) 1931 ; в) 1937 ; г) 1952
17. Хто з українських фехтувальників-шпажистів став першим олімпійським чемпіоном?  
а) Парамонов С.В. ; б) Крісс Г.Я. ; в) Вітебський Й.Д. ; г) Тишко М.М.
18. На якому з етапів багаторічної підготовки фехтувальників фізична підготовка займає провідне місце ?  
а) етап початкової підготовки ; б) етап попередньої базової підготовки ; в) етап спеціалізованої базової підготовки ; г) етап реалізації максимальних можливостей .
19. Яка із атак не відноситься до категорії простих ?  
а) уколом прямо ; б) з фінтом ; в) з переводом ; г) з переносом
20. Яка із фізичних якостей найбільш яскраво проявляється у змагальній діяльності фехтувальників ?  
а) сила ; б) витривалість ; в) швидкісні якості ; г) гнучкість
21. Яке рішення повинен прийняти ст. суддя, коли фехтувальник-шпажист відступаючи від атаки суперника вийшов за бокову межу поля бою, отримав укол і одночасно наніс укол супернику?  
а) не рахувати укол нікому, а фехтувальника, який вийшов за межі доріжки, поставити на 1 метр назад від місця переходу межі доріжки;  
б) зарахувати уколи обом фехтувальникам;  
в) зарахувати укол фехтувальнику, який вийшов за межі доріжки, і зробити йому попередження ( жовта картка ) ;  
г) не рахувати укол нікому, а винуватому фехтувальнику зробити попередження ( жовта картка )
22. Чи зараховується укол, нанесений з падінням спортсмена?  
а) зараховується ; б) не зараховується; в) зараховується, але спортсмену робиться попередження ( жовта картка ) ; г) не зараховується, а спортсмену робиться попередження ( жовта картка )
23. Який спосіб проведення змагань використовується на офіційних міжнародних змаганнях ?  
а) коловий ; б) відбірково-коловий ; в) змішаний ; г) спосіб прямого вибування
24. Яке покарання застосовується проти учасника, який не з'явився на бій після 3-х викликів з 1 хв. інтервалами ?  
а) попередження ; б) технічна поразка ( 5:0; 15:0 ) ; в) відсторонення від змагань;  
г) дискваліфікація
25. У випадку абсолютної рівності індексів А ( П/Б ) і Б ( УН-УП ) у двох і більше учасників, які після боїв у групах претендують на останнє місце класифікації в турі прямого вибування, то:  
а) між ними проводиться перебіг ; б) проводиться жеребкування ; в) всі переходять в тур прямого вибування ; г) усі вибувають з подальших змагань
26. Якою може бути максимальна вага готової для використання шпаги?  
а) менше 600 г ; б) менше 700 г ; в) менше 750 г ; г) менше 770 г.