

**Львівський державний університет фізичної культури**

**ім. І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу  
та національних одноборств

Навчальна програма

з дисципліни **“Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення”**

для студентів **4 курсу**

(спеціалізація фехтування)

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**факультет фізичної культури та спорту**

**Розробник: Шуберт В. С.**

Львів 2019

## Навчальна програма 4 курс “бакалавр”

1. Основи професійно-педагогічної діяльності тренера з фехтування.
2. Науково-методичні основи підготовки фехтувальників високої кваліфікації.
3. Індивідуалізація фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовки.
4. Формування індивідуального стилю тактичної діяльності та його реалізація в умовах змагань.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни « Теорія і методика обраного виду спорту (фехтування)» є формування системи знань, вмінь і навиків, необхідних для успішної професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фехтування та сприяння підвищенню рівня спортивної майстерності студентів

1.2. Основними завданнями дисципліни є :

1. Оволодіння спеціальними знаннями з теорії фехтування.
2. Оволодіння технікою і тактикою фехтування на рапірах, шпагах, шаблях.
3. Вивчення основ організації тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки.
4. Оволодіння навиками організації та проведення змагань.
5. Оволодіння знаннями та практичними навиками проведення науково-дослідної роботи.
6. Оволодіння методикою проведення групових та індивідуальних занять зі спортсменами різної кваліфікації.
7. Удосконалення спортивної майстерності у фехтувальників.
8. Забезпечення гармонійного розвитку морально-вольових, фізичних та психічних якостей.
9. Удосконалення професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок студентів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**Знати** : історію та сучасний стан розвитку фехтування в Україні та в світі

- класифікацію прийомів і бойових дій та термінологію фехтування
- послідовність початкового навчання та засвоєння окремого прийому
- систему планування та управління підготовкою фехтувальників
- основні методи і методики науково-дослідної роботи з фехтування
- правила змагань з фехтування та основи суддівства в різних видах зброї.

**Вміти**:

- складати комплекси фізичних вправ та проводити їх.
- складати документи планування навчально-тренувального процесу.
- проводити групові та індивідуальні заняття.

-демонструвати техніку прийомів фехтування, виявляти та виправляти помилки при їх виявленні.

-аналізувати тренувальні і змагальні поєдинки.

-організовувати набір у групи початкової підготовки.

-здійснювати контроль тренувального процесу і змагальної діяльності.

-організовувати змагання та здійснювати суддівство поєдинків.

-проводити науково дослідну роботу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 1245 годин/41,5 кредитів ЕСТ8.

## **Змістовий модуль 1. Основи професійно-педагогічної діяльності тренера з фехтування.**

### **Тема 1. Зміст професійно-педагогічної діяльності тренера з фехтування.**

Основні вимоги до професійної діяльності тренера-викладача. Особливості діяльності тренера на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Фактори, що впливають на формування стосунків між тренерами і спортсменами. Характеристика основних компонентів професійної діяльності викладача-тренера: організація і планування підготовки фехтувальників, володіння методикою тренувань, організація і проведення змагань, проведення методичної і науково-дослідної роботи, виховної роботи. Організація матеріально-технічного забезпечення.

### **Тема 2. Науково-дослідна робота у фехтуванні. Основні напрями, методи та методики НДР.**

Взаємозв'язок між високими спортивними досягненнями і станом спортивної науки. Значення НДР для підготовки майбутнього спеціаліста. Види та основні напрямки наукових досліджень у фехтуванні. Найбільш значущі наукові роботи.

Зміст науково-дослідної роботи. Вибір теми, організація і проведення наукових досліджень. Вимоги до написання курсових робіт.

Педагогічне, психологічне, медико-біологічне тестування. Контрольні вправи, функціональні тести, бланкові і маніпуляційні тести.

Інструментальні методи досліджень: електрокардіографія, електрогониографія, електротензометрія, нейрохронометрія, треморометрія, комплексні методики. Методи дослідження змагальної діяльності. Нотаційний запис боїв, відеозапис. Рухова активність і психічна напруженість змагальних поєдинків. Визначення обсягу, різноманітності та ефективності бойових дій.

### **Тема 3. Організація та проведення змагань з фехтування.**

Вимоги до місць проведення змагань. Регламент змагань. Контроль спорядження фехтувальників. Права та обов'язки учасників, тренерів,

представників команд. Порушення правил змагань і покарання за них. Суддівські терміни і жести та методика їх використання при проведенні поєдинків. Використання міжнародної суддівської термінології. Вимоги до присвоєння суддівських звань. Показові виступи фехтувальників, їх різновиди. Складання сценарію, програми виступів.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Індивідуалізація фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовки.**

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

Складання річного плану тренувань з визначенням обсягів, засобів, термінів контрольних змагань, психічної напруженості навантажень в окремих циклах підготовчого і змагального періодів.

Складання перспективного плану підготовки на 4-річний цикл підготовки: планування навантажень фізичної і спеціальної підготовки; розрахунок тренувальних навантажень в кожному річному циклі; графічне відображення обсягу, інтенсивності і психічної напруженості навантажень; планування підготовчих, модельних та основних змагань, планування НТЗ.

Загально розвиваючі і спеціальні вправи для розвитку рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та особливостей прояву рухових якостей у процесі змагальної діяльності фехтувальників. Використання засобів фізичної підготовки з метою комплексного та вибіркового розвитку фізичних якостей. Побудова фізичної підготовки кваліфікованих фехтувальників.

#### **Тема 2. Удосконалення техніки і тактики фехтування в обраному виді зброї**

Використання арсеналу технічних прийомів і бойових дій з урахуванням індивідуальних особливостей прояву рухових реакцій, властивостей уваги, пам'яті, мислення.

Удосконалення техніки прийомів і бойових дій в ситуаціях переключення від одних засобів одноборства до інших (від нападу до захисту, від невдалого захисту до повторного захисту, від захисту до нападу, зміна сектору нанесення уколу (удару) тощо).

Удосконалення індивідуального стилю ведення поєдинків, уміння вести бої з врахуванням тактичних особливостей супротивників. Удосконалення тактичних навичок застосування підготовчих дій з метою створення різноманітних умов для ефективного застосування основних бойових дій (атак, захистів, зустрічних нападів). Удосконалення прийомів і бойових дій в змагальних ситуаціях.

#### **Тема 3. Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки. Практика суддівства**

Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки з завданням розширення репертуару бойових дій відповідно до індивідуальних особливостей

спортсменів. Використання улюблених прийомів і дій. Бої з використанням дій, спрямованих на розвиток фізичних якостей, рухових реакцій, властивостей уваги, пам'яті, мислення.

Тренувальні поєдинки певного тактичного стилю (наступального, оборонного, комбінаційного, швидкоплинного, позиційного, маневрового тощо)

Удосконалення вміння вести розвідку намірів і дій супротивника, його фізичного і психічного стану.

Оволодіння методикою нотаційного запису змагальних поєдинків.

Практика запису поєдинків фехтувальників на різних видах зброї.

Статистична обробка кількісних даних та аналіз змагальної діяльності за показниками обсягів, ефективності та результативності бойових дій.

Визначення найбільш результативних бойових дій та можливість моделювання техніко-тактичного арсеналу фехтувальників.

### **Змістовий модуль 3.**

#### **Науково-методичні основи підготовки фехтувальників високої кваліфікації.**

##### **Тема 1. Сучасна система підготовки фехтувальників високої кваліфікації.**

Визначення понять “підготовка спортсмена”, “спортивне тренування”.

Складові системи підготовки кваліфікованих фехтувальників та їх характеристика.

Спортивне тренування - основний компонент підготовки фехтувальників.

Основні завдання спортивного тренування. Засоби і методи тренування.

Основні та підготовчі вправи, їх характеристика, місце і особливості застосування у тренувальному процесі фехтувальників високої кваліфікації. Аналіз специфічних методів тренування фехтувальників.

Специфічні принципи спортивного тренування та їх реалізація у тренувальному процесі фехтувальників. Особливості побудови фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної підготовки. Структура та особливості побудови тренувального процесу фехтувальників високої кваліфікації.

Місце змагань в системі підготовки фехтувальників. Класифікація і характеристика змагань. Полізмагальний характер підготовки фехтувальників високої кваліфікації. Принцип побудови календаря змагань.

Аналіз позатренувальних та позазмагальних факторів підготовки фехтувальників. Засоби і методи відновлення працездатності ( педагогічні, психологічні, фармакологічні, гігієнічні) та їх застосування у тренувальному процесі. Сучасні вимоги до місць проведення змагань, спортивного інвентаря, спеціального обладнання. Діяльність комплексних наукових груп ( КНГ) при збірних командах. Застосування технічних

засобів для діагностики спеціальної підготовленості фехтувальників. Використання середньогір'я, високогір'я та інших факторів природного середовища у підготовці фехтувальників.

## **Тема 2. Централізована підготовка фехтувальників високої кваліфікації.**

Завдання навчально-тренувальних зборів (НТЗ) та їх місце у підготовці кваліфікованих фехтувальників. Переваги підготовки спортсменів на НТЗ. Планування НТЗ. Різновиди НТЗ (оздоровчі, загально-фізична підготовка, техніко-тактичного удосконалення, передзмагальні). Вибір місця проведення збору, тривалість і склад учасників. Кошторис на проведення НТЗ.

Організація роботи та документація НТЗ. Розпорядок дня. Планування тренувань, засобів відновлення працездатності, культурно-виховних заходів, теоретичних занять. Методичне і науково-методичне забезпечення. Обов'язки старшого тренера і начальника НТЗ. Звіт про проведення збору.

## **Тема 3. Вимоги до оформлення наукової роботи. Доповіді за підсумками виконання курсових (дипломних) робіт.**

Актуальність теми роботи. Завдання, методи та організація дослідження. Статистична обробка кількісних даних. Характеристика статистичних величин. Результати досліджень, їх достовірність та наукова новизна. Відповідність висновків поставленим завданням.

Оцінка якості літературного оформлення (рубрикація, терміни, словосполучення, абзаци, цитати, посилання на авторів, скорочення, числа, дати, індекси, формули). Правильність оформлення таблиць, рисунків, списку літератури.

## **Змістовий модуль 4.**

### **Формування індивідуального стилю тактичної діяльності та його реалізація в умовах змагань.**

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

Загально розвиваючі і спеціальні вправи для розвитку рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та особливостей прояву рухових якостей у процесі змагальної діяльності фехтувальників. Використання засобів фізичної підготовки з метою комплексного та вибіркового розвитку фізичних якостей. Побудова фізичної підготовки кваліфікованих фехтувальників.

#### **Тема 2. Удосконалення техніки і тактики фехтування в обраному виді зброї**

Розширення арсеналу бойових дій в різних ситуаціях бою (на останній хвилині бою, на межі після бою, в умовах виграшу і програшу тощо). Розширення кола атак, зустрічних нападів, захистів з відповідями після різноманітних способів підготовки. Удосконалення бойових дій в умовах

моделювання певних стилів змагальної діяльності (актуальний, оборонний, комбінований тощо). Удосконалення індивідуального стилю ведення поєдинків, уміння вести бої з врахуванням тактичних особливостей супротивників. Удосконалення тактичних навичок застосування підготовчих дій з метою створення різноманітних умов для ефективного застосування основних бойових дій (атак, захистів, зустрічних нападів). Удосконалення прийомів і бойових дій в змагальних ситуаціях.

### **Тема 3. Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки. Практика суддівства**

Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки з завданням розширення репертуару бойових дій' відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів. Використання улюблених прийомів і дій.

Бої з використанням дій, спрямованих на розвиток фізичних якостей, рухових реакцій, властивостей уваги, пам'яті, мислення.

Тренувальні поєдинки певного тактичного стилю (наступального, оборонного, комбінаційного, швидкоплинного, позиційного, маневрового тощо). Удосконалення вміння вести розвідку намірів і дій супротивника, його фізичного і психічного стану.

Оволодіння методикою нотаційного запису змагальних поєдинків.

Практика запису поєдинків фехтувальників на різних видах зброї.

Статистична обробка кількісних даних та аналіз змагальної діяльності за показниками обсягів, ефективності та результативності бойових дій.

Визначення найбільш результативних бойових дій та можливість моделювання техніко-тактичного арсеналу фехтувальників. Бої спеціальної спрямованості: на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності; на застосування дій, в основі яких прояв певних рухових реакцій, властивостей уваги. Змагальні поєдинки на 5 і 15 уколів (ударів). Участь у контрольних та офіційних змаганнях.

### **3. Рекомендована література Базова**

1. Фехтование : энциклопедия / сост. Ракита М. и Штейнбах В. - М.: Человек, 2011.- 704 с.
2. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Д. А. Тышлера. - М. : Физкультура и спорт, 1978.-332 с.
3. Деркач А. А., Иссаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М. - Физкультура и спорт, 1981. -375 с.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований.- М.,ФИС, 1978.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. -М., ФИСД988.

6. Шиян Б. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті / Шиян Б., Єдинак Г., Петришин Ю. - ТОВ «Друкарня «Рута». - Кам'янець-Подільський. - 2012. - 280 с.
7. Турецкий Б. Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б. В. Турецкий. - М. — Академический проект. - 2007. - 437 с.
8. Спортивное фехтование : учебник для вузов физической культуры / под ред. Д. А. Тишлера. - М. : Физкультура, образование и наука. - 1997. - 386 с.
9. Тишлер Д. Фехтование. От новичка до чемпиона / Тишлер Д.А., Тишлер Г.Д. - М. - Академический проект. - 2007. - 232 с.
10. Тишлер Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Тишлер Д. А., Тишлер Г. Д. - М. - Академический проект. - 2007. - 180 с.
11. Фехтование. Учебник для ин-тов физ. культуры / под ред К. Т. Булочко. - М. : Физкультура и Спорт, 1967.-431 с.
12. 11. Бусол В. А. В.А. Курс лекцій з ТІМОВС для студентів ВНЗ фізкультурного профілю. - Львів, 2006 р.
13. Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для спортивних шкіл. - К., 2006 . - 43 с.
14. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М., ФИС, 1973.

#### **Допоміжна**

1. Ивайлов А.В и др. Основы тренировки и инструментальные методы исследований в курсе спортивного совершенствования в вузах.- Минск, Высшая школа, 1975.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К., «Олимпийская литература», 1997.
3. Теория спорта / под ред. В.Н.Платонова / . К. «Вища школа», 1987.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба / отбор и планирование / . - М., ФИС, 1984.