

Теми практичних занять
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація – **фехтування**)
для студентів **1 курсу**
спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

Семеряк З. С.

ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основні положення, рухи зброєю та пересування рапіристів	2
2.	Техніка простих атак прямо і переводом. Захисти 4,6, відповіді	2
3.	Удосконалення пересувань, простих атак, захистів і контрзахистів з відповіддю прямо і переводом	2
4.	Вивчення атак з батманом. Захисти 4, 6 прями і колові	2
5.	Вивчення атак з захватом у верхні позиції	2
6.	Удосконалення атак з батманом і захватом у верхні і нижні позиції	2
7.	Вивчення атак з фінтами, складних атак з відповіддями	2
8.	Вивчення комбінованих атак. Контратака з випередженням	2
9.	Удосконалення складних атак, захистів з відповіддю.	2
10.	Удосконалення контратак у відступі після невдалої атаки.	2
11.	Тактичні різновиди атак. Основи суддівства боїв	2
12.	Бойова і суддівська практика	2
13.	Практика проведення індивідуальних уроків	2
Разом		26

СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості	2
2.	Загальна і спеціальна фізична підготовка .Загальнорозвиваючі вправи на розвиток сили, витривалості ,гнучкості та спритності.	3
3.	Удосконалення техніки і тактики в обраному виді зброї. Удосконалення пересувань, позицій і з'єднань з завданнями варіативного виконання прийомів за кінематичними і	2

	динамічними характеристиками	
4.	Удосконалення простих атакуючих дій та захистів у вправах з партнером.	2
5.	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю	3
6.	Удосконалення вмінь пояснювати і показувати прийоми ,ставити завдання, виявляти та виправляти помилки	2
7.	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
8.	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках.	2
9.	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
10.	Навчально-тренувальні поєдинки. Тренувальні бої з моделюванням певних тактичних ситуацій та різних стилів змагальної діяльності.	3
11.	Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок	2
12.	Практика проведення індивідуального уроку, оволодіння методикою проведення уроку різної спрямованості.	2
13.	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.	2
14.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
15.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (з тактичною правотою, з виграшем фехтувального темпу, з опозицією, з ухилом.)	2
16.	Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності.	2
17.	Навчально-тренувальні бої. Удосконалення атакуючих дій, зустрічних нападів та інших засобів протидії супернику в умовах змагальних поєдинків.	3
18.	Навчальні, змагальні та тренувальні бої.Судівство змагальних боїв.	2
19.	Загальна і спеціальна фізична підготовка. Безперервне виконання пересувань кроками, стрибками, випадами, тріскачками впродовж 2-3хв. З відпочинком 1 хв. між серіями	2
20.	Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою(на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і	2

	програшу).	
21.	Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
22.	Удосконалення бойових дій в умовах моделювання певних стилів змагальної діяльності.	3
23.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
24.	Удосконалення простих атакуючих дій та складних захистів. Індивідуальні уроки.	2
25.	Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
26.	Уколи в мішень з кроком вперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою.	2
27.	Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.	3
28.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій.	2
29.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
30.	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером.	2
31.	Написання конспекту підготовчої частини уроку. Форма конспекту. Підбір фізичних вправ та послідовність їх застосування, правила запису конспекту.	2
32.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями.	2
33.	Удосконалення пересувань, позицій, з'єднань із завданням варіативного виконання прийомів за кінематичними і динамічними характеристиками. Вправи з партнером.	2
34.	Удосконалення простих атак та захистів. Індивідуальні уроки. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.	3
35.	Проведення індивідуального уроку з постановкою конкретних завдань.	2
36.	Удосконалення атак з дією на зброю та захисти від них. Батмани, захвати, натиски., зав'язування у вправах з партнером.	2
37.	Начально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.(бої на ураження певних секторів).	2
38.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової швидкості.	2
39.	Удосконалення складних атак та складних захистів у вправах з партнером.	2
40.	Контрольні бої.	2
41.	Удосконалення бойових дій в різноманітних умовах виконання. Індивідуальні уроки.	2

42.	Уколи в мішень з кроком вперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою.	3
43.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
44.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
45.	Начально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.(бої на ураження певних секторів).	2
46.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій.	2
47.	Навчально-тренувальні бої з застосуванням певного прийому в різних тактичних ситуаціях.	2
48.	Розширення кола атак ,зустрічних нападів, захистів з відповідями після різноманітних способів підготовки.	2
49.	Бойова практика на 5 уколів	3
50.	Проведення індивідуального уроку, суддівська практика.	2
51.	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
52.	Робота на мішені з різних дистанцій (ближня, середня, дальня).	2
53.	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером.	2
54.	Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
55.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями	3
56.	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
57.	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
58.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
59.	Уколи в мішень з різних дистанцій. Індивідуальні уроки	2
60.	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером.	2
61.	Навчально-тренувальні бої з застосуванням певного прийому в різних тактичних ситуаціях.	2
62.	Удосконалення бойових дій в умовах моделювання певних стилів змагальної діяльності.	3
63.	Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
64.	Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної	2

	працездатності.	
65.	Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
66.	Начально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.(бої на ураження певних секторів).	2
67.	Начально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.(бої на ураження певних секторів).	2
68.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями.	2
69.	Бойова практика.	2
70.	Пересування, робота з партнером, робота на тренажерах	2
71.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
72.	Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з пройденого матеріалу.	3
73.	Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності	2
74.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
75.	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках.	3
76.	Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок	2
77.	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
78.	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
79.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
80.	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках.	2
81.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової швидкості.	2
82.	Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
83.	Начально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.(бої на ураження певних секторів).	3
84.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски ,	2

	зав'язування).	
85.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями.	2
86.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій.	2
87.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
88.	Удосконалення складних атак та складних захистів у вправах з партнером.	2
89.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями	2
90.	Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.	3
91.	Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості	2
92.	Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою(на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і програшу).	2
93.	Навчально-тренувальні бої. Теоретичне тестування (опитування).	2
94.	Контрольні бої.	2
95.	Удосконалення бойових дій в різноманітних умовах виконання. Індивідуальні уроки.	2
96.	Уколи в мішень з кроком вперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою.	2
97.	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
98.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю(зміна позицій, виконання фінтів, батмани, натиски , зав'язування).	2
99.	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій.	2
100.	Навчально-тренувальні бої з застосуванням певного прийому в різних тактичних ситуаціях.	3
101.	Розширення кола атак ,зустрічних нападів, захистів з відповідями після різноманітних способів підготовки.	2
102.	Бойова практика на 5 уколів	2
103.	Проведення індивідуального уроку, суддівська практика.	2
104.	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
105.	Робота на мішені з різних дистанцій (ближня, середня, дальня).	2

