

Теми практичних занять
з навчальної дисципліни

«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація – фехтування)

для студентів **3 курсу**
спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

доц. Бусол В. А.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вивчення та удосконалення основних положень і пересувань. Специфіка пересувань шаблестів. Позиції, з'єднання та їх переміна на місці та в процесі пересування.	2
2.	Вивчення й удосконалення ударів на мішенях та в парах з різних позицій і дистанцій.	2
3.	Вивчення й удосконалення уколів прямо та переводом в руку, тулуб, маску.	2
4.	Прості атаки уколом прямо, з опозицією, переводом, переносом, з різних дистанцій і положень зброї.	2
5.	Вивчення та удосконалення захистів зброєю: прямі, напівколові, колові, з відповідями прямо, переводом, переносом.	2
6.	Захисти та відповіді на місці, зі зближенням та відступом.	2
7.	Підготовчі дії для удосконалення перехватів і контратак	2
8.	Складні атакуючі дії: батманом, захватом, з фінтами, комбіновані.	2
9.	Виконання атак з різних дистанцій і положень зброї. Складні захисти на місці, відступаючи, зі зближенням з відповіддю.	2
10.	Удосконалення тактичних різновидів атак і захистів.	2
11.	Атаки основні, повторні, на підготовку, у відповідь, одночасні, контратаки, ремізи.	2
12.	Захисти конкретні та узагальнюючі. Бойова практика.	2
13.	Бойова практика. Основи суддівства фехтування на шаблях. Функції старшого судді.	2
14.	Удосконалення техніки і тактики фехтування на шаблях у навчальних, тренувальних і змагальних поєдинках.	2
15-16	Практика у проведенні окремих вправ і частин групового уроку. Основи методики індивідуального навчання.	4
17.	Практика суддівства тренувальних поєдинків у ролі	2

	старшого судді. Контроль послідовності дій старшого судді у процесі поєдинку.	
18	Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості	2
19	Загальна і спеціальна фізична підготовка Загальнорозвиваючі вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та спритності. Спортивні ігри.	2
20	Удосконалення техніки і тактики в обраному виді зброї. Удосконалення пересувань, позицій і з'єднань з завданнями варіативного виконання прийомів.	2
21	Удосконалення простих атакуючих дій та захистів у вправах з партнером. Тренувальні поєдинки.	2
22	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю. Аналіз проведених боїв.	2
23	Удосконалення вмінь пояснювати і показувати прийоми, ставити завдання, виявляти та виправляти помилки	2
24	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.	2
25	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках. Бойова практика.	2
26	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
27	Навчально-тренувальні поєдинки. Тренувальні бої з моделюванням певних тактичних ситуацій та різних стилів змагальної діяльності. Бойова практика.	2
28	Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок.	2
29	Практика проведення індивідуального уроку, оволодіння методикою проведення уроку різної спрямованості.	2
30	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. Силкові вправи на тренажерах.	2
31	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів. Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалів.	2
32	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (з тактичною правотою, з вирашем фехтувального темпу.	2

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

	завданням варіативного виконання прийомів за кінематичними і динамічними характеристиками. Вправи з партнером.	
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 фінтів, батмани). Парні вправи.	2
89	Удосконалення складних атакуючих дій. Навчально-тренувальні бої з використанням пройденого матеріалу.	2
90	Навчально-тренувальні бої спеціальної спрямованості на розвиток швидкісної витривалості та спеціальної працездатності. Бої на протокол.	2

91	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів). Індивідуальні уроки. Тренувальні та змагальні бої.	2
92	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках. Бойова та суддівська практика.	2
93	Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуального уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок	2
94	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.	2
95	Удосконалення комбінованих атак та захистів від них у вправах з партнером та тренувальних поєдинках.	2
96	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани). Бойова практика.	2
97	Удосконалення атак з дією на зброю та захистів від них в індивідуальних уроках з тренером та тренувальних поєдинках.	2
98	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової сили. Спортивні ігри.	2
99	Розширення кола атак і зустрічних нападів, тренувальні бої з пройденого матеріалу. Бої на протокол.	2
100	Навчально-тренувальні бої з техніко-тактичною спрямованістю.	2
101	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Виконання рухів зброєю (зміна позицій, виконання фінтів, батмани,). Бойова практика.	2
102	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями. Спортивні ігри.	2
103	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Уколи в мішень з різних дистанцій. Бойова практика.	2
104	Удосконалення бойових дій в різних умовах виконання (умисних, експромтних, першого і другого намірів). Індивідуальні уроки. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
105	Удосконалення складних атак та складних захистів у вправах з партнером.	2
106	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи на	2

	розвиток швидкісної витривалості., вправи з обтяженнями.	
107	Удосконалення атак з дією на зброю, колові захисти. Робота з партнером. Тренувальні бої з пройденого матеріалу.	2
108	Практика проведення спеціальних вправ з партнером. Аналіз вправ з партнером технічної і тактичної спрямованості	2
109	Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою(на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і програшу).	2
110	Навчально-тренувальні бої. Теоретичне тестування (опитування).	2
	Разом	226