

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование (в фехтовании)» относится к вариативной части образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на I- IV курсах по очной форме обучения, на I-V курсах по заочной форме обучения. Видами промежуточной аттестации являются зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- ✓ технологическая карта дисциплины;
- ✓ методические указания по подготовке к устным опросам;
- ✓ методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.;
- ✓ методические указания по подготовке контрольных работ;
- ✓ методические указания по выполнению курсовой работы;
- ✓ методические указания по выполнению реферата;
- ✓ методические указания по написанию конспекта занятия;
- ✓ методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- ✓ методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию и другое в соответствии с технологической картой дисциплины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *практические занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий*, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;

- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент овладевает особенностями вида спорта, судейскими навыками, навыками организации учебно-тренировочной деятельности;

для приобретения умений осуществлять тренерскую деятельность в ИВС; управления тренировочным процессом по ИВС с учетом знаний об индивидуальных особенностях занимающихся

и овладения навыками тренера-преподавателя II категории по ИВС.

Теоретические вопросы по демонстрации знаний

1. Требования правил соревнований при организации соревнований по фехтованию.
2. Индивидуальное планирование микроцикла тренировки.
3. Индивидуальное планирование мезоцикла тренировки.
4. Индивидуальное планирование макроцикла тренировки.
5. Индивидуальное планирование содержания и объемов соревновательной нагрузки в фехтовании.
6. Индивидуальное планирование тренировочной нагрузки в фехтовании на различных периодах годового цикла.
7. Модельные характеристики в фехтовании.
8. Контроль и самоконтроль уровня спортивной подготовленности фехтовальщика
9. Общая характеристика видов планирования, учёта и контроля в фехтовании.
10. Основные разделы дневника самоконтроля. Анализ выполнения тренировочной работы.
11. Основные задачи дневника самоконтроля.
12. Особенности техники и тактики фехтования на рапирах.
13. Особенности техники и тактики фехтования на саблях.
14. Особенности техники и тактики фехтования на шпагах.
15. Основные технические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на рапирах
16. Основные тактические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на рапирах
17. Основные технические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на шпагах
18. Основные тактические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на шпагах

19. Основные технические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на саблях
20. Основные тактические ошибки при выполнении атакующих действий в фехтовании на саблях
21. Основные технико-тактические ошибки при выполнении защитных и контратакующих действий в фехтовании на саблях
22. Основные технико-тактические ошибки при выполнении защитных и контратакующих действий в фехтовании на шпагах
23. Основные технико-тактические ошибки при выполнении защитных и контратакующих действий в фехтовании на рапирах
24. Планирование средств ОФП в тренировочном процессе по фехтованию
25. Планирование средств СФП в тренировочном процессе по фехтованию
26. Планирование боевой практики в тренировочном процессе по фехтованию
27. Особенности судейства фехтовальных поединков на рапирах
28. Особенности судейства фехтовальных поединков на саблях
29. Особенности судейства фехтовальных поединков на шпагах.
30. Особенности работы судей на соревнованиях по фехтованию

Практические задания по реализации умений
Демонстрация техники выполнения элементов:

1. Скачки вперед, назад.
2. Выпад, повторный выпад.
3. Защита на месте, укол прямо.
4. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.
5. Укол с батманом.
6. Укол с батманом с шагом (вперед, назад).
7. Укол с оппозицией.
8. Укол с оппозицией в шаге.
9. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
10. Переводы, смены соединений.
11. Смена соединений на месте, в передвижении.
12. Переводы на месте.
13. Переводы в движении шагами вперед, назад.
14. Взятие защит с последующим переводом.
15. Простые атаки.
16. Атака с шагом вперед.
17. Атака с выпадом.
18. Атака с шагом (скачком), выпадом.
19. Выпад, повторный выпад.
20. Сложные атаки.

21. Атаки с переводами на закрытие, ремиз.
22. Атаки с захватами, переводами.
23. Атаки на подготовку.
24. Ложная защита (контратака), с отступлением от атаки противника
25. Атаки со скрестным шагом.
26. Укол с двумя переводами, с одним переводом.
27. Укол после смены соединений.
28. Укол с батманом и ремизом.
29. Укол с показом в туловище и укол в ногу.
30. Укол с приседом.