

ПЛАН-ГРАФІК
ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ТІМОВС, 1 курс ФКіС, ПО, фехтування, викладач доц. Шуберт В. С.)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні та методичні теми
10.03.20	Класифікація прийомів і бойових дій. Термінологія фехтування.	10.03.20	Самостійно вивчити та в формі реферата описати по темі лекції: Література: репозитарій ЛДУФК ім. І. Боберського.
		17.03.20	Основи техніки, тактики та методики навчання фехтуванню на рапірах. Основні положення рухи зброєю та описати методику пересувань, простих атак прямо і переводом. Захисти 4, 6 з відповідями прямо і переводом.
		24.03.20	Самостійно описати методику виконання складних атак, комбінованих атак та захистів з відповіддю. Контраатак уколом з випередженням та опозицією.
31.03.20	Самостійне вивчення методичного заняття «Причини виникнення травм та їх профілактика. Техніка безпеки на заняттях фехтуванням»		
		07.04.20	Загальна і спеціальна фізична підготовка «Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкісної витривалості, швидкості реагувань, відчуття та зброї.
14.04.20	Практика проведення індивідуального уроку. Структура індивідуально уроку. Методичні прийоми при виправленні помилок.		
		21.04.20	Загальна і спеціальна фізична підготовка. Поточне і повторне виконання загально і спеціально підготовчих вправ безперервними серіями впродовж 10-20 сек. 3 відпочинком 5-10 сек. між серіями.
28.04.20	Написання конспекту підготовчої частини уроку. Форма конспекту. Підбір фізичних вправ та послідовність їх застосування, правила запису конспекту.		

		5.05.20	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Удосконалення вибухової швидкості.
12.05.20	Уколи в мішень з кроком уперед, випадом, кроком випадом, тріскачкою.		
		19.05.20	Удосконалення дій нападу та оборони у вправах з партнером. ЗФП. Вправи з обтяженням та елементами одноборств.
26.05.20	Розширення арсеналу бойових дій в певних ситуаціях бою(на останній хв., на межі поля бою, в умовах виграшу і програшу).		

Література для використання: лекційні теми для першого курсу з дисципліни ТІМОВС з фехтування в репозитарії ЛДУФК.