

Тематика и содержание занятий семинара

I. Теоретическая часть

- Планирование тренировочного процесса:

а) общая схема системы спортивной подготовки;

б) организация и планирование спортивной тренировки. Тренировочное занятие как основная форма проведения тренировки;

в) тренировочные и соревновательные циклы;

г) средства и методы спортивной тренировки;

д) основные принципы спортивной тренировки;

е) периодизация спортивной тренировки;

ж) планирование спортивной тренировки и учет её показателей. Многолетняя круглогодичная тренировка. Перспективные, годовые, месячные и недельные планы.

- Спортивные соревнования как составляющая часть тренировочного процесса;

- Пути повышения эффективности тренировочного процесса (основные направления без детального рассмотрения, тематика будущего семинара):

- Основные задачи обучения технике в артистическом фехтовании:

а) освоение техники владения оружием (французская и итальянская школы) и особенности ее сценического воплощения (допустимая трансформация техники с учетом длины и веса оружия, точность посылы острия шпаги в участки поражаемой поверхности, особенности перехода от колющей техники к рубящей и наоборот);

б) достижение изящества владения шпагой и приемов нападения и маневрирования во время боя (независимость движений звеньев тела при управлении оружием во время взаимодействий с партнером или партнерами на сцене, пространственная точность движений оружием и телом, статических положений, учет и использование кинематических и динамических характеристик реализации приемов, оптимальная быстрота выполнения нападений);

в) средства единоборства, используемые для насыщения боя зрелищными моментами (дистанция схватки, разновидности атак и защит, ответов, встречных нападений, вхождение и выход из ближнего боя, использование многотемповых схваток, соотношение объемов уколов и ударов);

г) понимание отдельных составляющих тактики ведения боя как один из способов создания реальной атмосферы единоборства (подготавливающие действия, тактические поводы для выполнения разновидностей атак, контратак, завязываний, уколов и ударов с вращением туловища, перемены боевой стойки и др.);

д) темпо-ритмическая составляющая сценического поединка (темп и ритм в постановочных схватках с оружием, фиксация статических поз и микропаузы во время поединка как дополнительный способ достижения зрелищности сценического боя, уход от монотонного противоборства);

II. Практическая часть

- Организация тренировочного занятия:

- а) вводная часть;
- б) подготовительная часть;
- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) дополнительные тренировочные упражнения.

- Освоение методики группового обучения основам техники артистического фехтования:

а) боевая стойка, приемы передвижений и доставки оружия к цели, выпад (историческое обоснование и теоретические основы, практическое выполнение в системе упражнений без партнера и в процессе сохранения дистанции с партнером);

б) держание колющей и рубяще-колющей шпаги (ознакомление и практическое освоение позиций французской и итальянской школ, соединений, передвижения в парах в соединении, уколы в мишень из различных позиций по команде тренера, самостоятельно, выполнение упражнений с взаимопомощью с задачей «нанесения» укола с выпадом и сохранения боевой дистанции);

в) уколы прямо, переводом в туловище и верхние прямые защиты французской школы (практическое выполнение в упражнениях с взаимопомощью на месте, в процессе передвижений, с переменной инициативы владения дистанцией);

г) разновидности атак по способу выполнения (практическое выполнение простых атак, атак с батманом и захватом в упражнениях с взаимопомощью с сохранением дистанции и при переходе инициативы от одного партнера другому);

д) ответы уколом прямо после 4-й и 6-й защит (практическое выполнение в упражнениях с взаимопомощью и в рипостной игре).

- Совершенствование спортивного мастерства (основные направления без детального рассмотрения, тематика будущего семинара)