

**Львівський державний університет фізичної культури**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ”  
(спеціалізація карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 2 курсу**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в розділі куміте. Загальні основи теорії куміте. (2 курс, 1 семестр)**

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 1**

**Тема: Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.**

1. Аналіз головних змагань та подій з карате у поточному році.
2. Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
3. Відомості про розвиток карате в Україні та світі.
4. Діяльність Всесвітньої федерації карате та Української федерації карате. Огляд наукових досліджень з карате.
5. Проблеми розвитку карате в Україні на сучасному етапі.
6. Зміни у змагальній та тренувальній діяльності спортсменів в карате.
7. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате.
8. Вплив змін суддівства у карате на рівень майстерності спортсменів-каратистів в ката та куміте.
9. Підсумки участі спортсменів України в міжнародних змаганнях з карате.
10. Підготовка професійних кадрів з карате у світі та Україні.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 2**

**Тема: Основи науково-дослідної роботи студентів.**

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.

12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Організація та проведення наукового дослідження.
15. Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські).
16. Визначення теми дослідження.
17. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
18. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовки спортсменів в карате.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
3. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
5. ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 5
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
7. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.

#### ПЛАН

##### семінарського заняття № 3

##### Тема: Куміте в карате.

1. Основні етапи розвитку та формування куміте в карате.
2. Класифікація куміте в карате.
3. Програма змагань з куміте в карате.
4. Вплив правил змагань на змагальну діяльність спортсменів в куміте.
5. Класифікація технічних прийомів та бойових дій в куміте.
6. Характеристика змагальної діяльності спортсменів в куміте.
7. Об'єктивні умови поєдинку в карате.
8. Основні напрямки підготовки спортсменів-каратистів в куміте.
9. Модельні характеристики спортсмена в куміте.
10. Аналіз тренувальної та змагальної діяльності провідних спортсменів світу в розділі куміте.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
4. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
8. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2018

## ПЛАН

### семінарського заняття № 4

**Тема: Правила та суддівство змагань з куміте в карате.**

1. Основні етапи формування правил змагань з куміте в карате.
2. Правила проведення змагань в карате.
3. Вимоги до інвентарю змагань.
4. Характер і система проведення змагань.
5. Вікові та розрядні обмеження.
6. Допуск до участі в змаганнях.
7. Визначення переможців.
8. Порухення та заборонена поведінка.
9. Організація і проведення змагань в індивідуальному та командному куміте.
10. Місце проведення змагань.
11. Зважування спортсменів. Жеребкування.
12. Головна суддівська колегія змагань. Допоміжний суддівський персонал.
13. Види змагань з куміте в карате.
14. Медичне обслуговування змагань.
15. Головний суддя змагань. Права та обов'язки суддівської бригади. Звіт головного судді змагань.
16. Секретар змагань.
17. Вагові категорії в куміте.
18. Суддівська термінологія. Жести та команди рефері і бокових суддів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2018
2. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в розділі куміте. Методика навчання спортсменів в розділі куміте.  
(2 курс, 2 семестр)**

**ПЛАН  
семінарського заняття № 5  
Тема: Тактична підготовка в карате.**

1. Місце та значення тактики в спортивному карате.
2. Основні напрямки тактичної підготовки в карате.
3. Взаємозв'язок техніки та тактики в сучасному карате.
4. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в куміте.
5. Підготовчі дії в куміте та їх характеристика.
6. Атакуючі дії та їх характеристика.
7. Дії захисту та їх характеристика.
8. Особливості тактичної підготовки у індивідуальному та командному куміте.
9. Тактична підготовка в чоловічому та жіночому командному куміте.
10. Типи тактичної діяльності спортсменів та їх характеристика в куміте.
11. Методика тактичної підготовки в куміте.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
2. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
3. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
4. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

**ПЛАН  
семінарського заняття № 6  
Тема: Травматизм у карате та його профілактика.**

1. Особливості травматизму при заняттях спортивними одноборствами.
2. Характеристика травматизму в карате.
3. Вплив тренувальних та змагальних навантажень на організм спортсмена-каратиста.
4. Стресові стани при заняттях карате.
5. Особливості травматизму в ката та куміте.
6. Загальна характеристика травм при заняттях карате.
7. Основи першої медичної допомоги при травмах в карате.
8. Методичні та організаційні вимоги по запобіганню травматизму в карате.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
2. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
3. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М., 1981.

## ПЛАН

### семінарського заняття № 7

#### **Тема: Методика підготовки спортсменів-каратистів в куміте.**

1. Основні напрямки підготовки спортсменів в куміте.
2. Поняття та зміст методики навчання в куміте.
3. Принципи, завдання, методи та засоби навчання в куміте.
4. Види занять.
5. Основні етапи підготовки спортсменів в куміте.
6. Структура навчально-тренувального процесу.
7. Організаційно-методичні форми спеціальних вправ навчання куміте.
8. Особливості навчання куміте спортсменів різної кваліфікації.
9. Тактико-технічна підготовка в індивідуальному куміте.
10. Тактико-технічна підготовка в командному куміте.
11. Засоби оптимізації навчання куміте в карате.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
2. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
3. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): plans of seminars. Bogdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.