

**Львівський державний університет фізичної культури**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

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

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

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 1 курсу**

Підготував ст.викладач Богдан І. О.

## Методичні вказівки до оформлення самостійних робіт

1. **Конспект навчально-тренувального заняття (уроку)** оформлюється згідно стандартних вимог, прийнятих у ЛДУФК. На першій сторінці конспекту вказуються тема, мета, завдання заняття, а також місце і час проведення, необхідний інвентар. Нижче вказуються дані про виконавця (курс, факультет, прізвище, ім'я). З наступної сторінки детально подається сам конспект у вигляді таблиці, в якій послідовно зліва-направо вказуються такі графи: Зміст, Дозування, Організаційно-методичні вказівки. Студент повинен детально заповнити ці графи по кожній частині заняття (підготовчій, основній та заключній).

2. **Реферат** виконується за нижченаведеною (загальноприйнятою) структурою:

Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

Зміст (план).

Вступ.

Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [7], де «7» - порядковий номер джерела).

Висновки.

Список використаної літератури.

Після підготовки реферату студент його захищає в усній формі.

### Тематика самостійної роботи з розділу TiMOBC

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Діяльність та структура Української федерації карате</b> На основі аналізу даних мас-медіа (газети, журнали, інтернет тощо) у формі реферату подати дані про структуру та діяльність УФК.	реферат
2.	<b>Історія розвитку карате в Україні.</b> Дати характеристику зародження та розвитку карате в Україні у 60-80 р.р. XX ст. Карате у незалежній Україні.	реферат
3.	<b>Характеристика тактико-технічної підготовки в куміте.</b> Описати основні характеристики техніки рухів в ката та	реферат

	кумі те в сучасному карате. Характеристика бойових дій в куміте. Описати взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному карате.	
4.	<b>Навчання і удосконалення стійок та пересувань в Ката.</b> Скласти розширений конспект навчально-тренувального заняття по типу навчання стійок та пересувань в ката.	конспект навчально-тренувального заняття
5.	<b>Навчання і удосконалення колових ударів ногами в куміте. (розширений конспект навчально-тренувального заняття по типу навчання прямих ударів (див. пункт №4)</b>	конспект навчально-тренувального заняття
6.	<b>Права та обов'язки суддівської бригади в куміте.</b> Описати права та обов'язки суддівської бригади. Офіційний протест. Підготовка суддівського контингенту в карате.	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Методика навчання каратиста-початківця техніці бойових стійок та пересувань.</b> Детально описати алгоритм навчання каратиста-новачка основам карате: фронтальна та бокова бойова стійка, пересування у фронтальній та боковій стійках, перенос маси тіла («перекачка»), рух під одно- та різнойменну ногу, підвідні вправи.	реферат
2.	<b>Методика навчання каратиста-початківця техніці прямих ударів рукою.</b> Детально описати алгоритм навчання техніці прямих ударів у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.	реферат
3.	<b>Методика навчання каратиста-початківця техніці прямих та ударів ногою.</b> Детально описати алгоритм навчання техніці прямих та колових ударів ногою у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.	реферат
4.	<b>Методика навчання каратиста-початківця техніці колових ударів ногою</b> Детально описати алгоритм навчання техніці колових ударів	реферат

ногою у фронтальній та боковій стійках, на місці та в пересуванні вперед і назад, підвідні вправи.
--

### **Критерії оцінювання самостійної роботи студентів**

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожен належним чином оформлену і захищену роботу нараховується 5 балів. Роздруковані роботи та ксерокопії не приймаються.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Ресурси інтернет.

#### **Рекомендована література**

##### **Основна:**

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра 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.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
7. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
8. Матеріали лекцій.

##### **Допоміжна**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
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.- 56 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп. спорте.-К,1997.

9. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

### **АНОТАЦІЯ**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **завдання для самостійної роботи студентів**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): tasks for independent work of students. Bohdan Ihor.