

# 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 4 курсу**

**Змістовий модуль 1. Проведення науково-дослідної роботи студентами  
ВНЗ.  
(4 курс 1 семестр)**

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 1**

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

1. Загальні тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
2. Діяльність в поточному році Всесвітньої федерації карате (WKF) та Української федерації карате (УФК).
3. Аналіз основних міжнародних змагань.
4. Зміни та доповнення в правилах змагань карате.
5. Підготовка спеціалістів з карате на сучасному етапі.
6. Розвиток карате в провідних країнах світу.
7. Характеристика тренувальної та змагальної діяльності спортсменів провідних національних федераціях.
8. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з карате.
9. Провідні українські спортсмени та тренери з карате.

**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. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
6. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2018.

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 2**

**Тема: Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.**

1. Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські науково-дослідні роботи).
2. Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Структура і зміст наукової роботи: розділи та їх обсяг у залежності від здобуття дослідником певного освітньо-кваліфікаційного рівня.
5. Визначення теми дослідження.
6. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
7. Методика проведення досліджень.
8. Педагогічні спостереження, тестування.

## 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: Психічна підготовка в карате.

1. Місце та значення психічної підготовки в карате.
2. Структура психічної підготовки в сучасних спортивних одноборствах.
3. Основні напрямки психічної підготовки в карате.
4. Особливості психічної підготовки в ката та куміте.
5. Характеристика загальної психічної підготовки в карате.
6. Характеристика спеціальної психічної підготовки в карате.
7. Психограма спортивного карате та психологічний профіль спортсмена-каратиста.
8. Особливості психічної підготовки в індивідуальних та командних видах змагань з карате.
9. Методика психічної підготовки в карате.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Накаяма Х.. Динамика карате. М., 1996.
2. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К., 1997.
4. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.

**Змістовий модуль 2. Організація і методика підготовки спортсменів-каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубах.**

**(4 курс 2 семестр)**

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 4**

**Тема: Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки.**

1. Різновиди навчальних груп у ДЮСШ.
2. Вимоги до комплектування навчальних груп спортивної школи
3. Порядок наповнюваності груп відділень з карате і тижневий режим навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
4. Документація з планування роботи відділень з карате в ДЮСШ.
5. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу.
6. Організація діяльності спортивної школи.
7. Учасники навчально-тренувальної та спортивної роботи.
8. Керівництво спортивною школою.
9. Фінансово-господарська діяльність та матеріально-технічна база спортивної школи.
10. Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.
11. Перелік документів для загальної діяльності, які повинна мати дитячо-юнацька спортивна школа.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Положення про ДЮСШ, затверджене Міністерством у справах сім'ї, молоді, та спорту від 2009 року.
2. Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву. К.-2006.-44 с.
3. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
4. Спутник работника физической культуры и спорта/Под ред. П.Ф.Савицкого.- К.: Здоров'я, 1990.-352 с.
5. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2018
6. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.

**ПЛАН**

**семінарського заняття № 5**

**Тема: Контроль та облік підготовки спортсменів у карате.**

1. Місце та значення контролю в карате.
2. Мета контролю в сучасному карате.

3. Види контролю та їх спрямованість в карате.
4. Вимоги до проведення контролю в ката та куміте.
5. Контроль фізичної підготовки в карате.
6. Характеристика контролю технічної підготовки в ката та куміте.
7. Контроль тактичної підготовки в куміте.
8. Особливості контролю психічної підготовки в індивідуальних та командних видах програми змагань з карате.
9. Контроль тренувальних та змагальних навантажень в карате.
10. Параметри та методи комплексного контролю в карате.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.
2. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
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.

### ПЛАН

#### семінарського заняття № 6

#### **Тема 3. Організація та проведення навчально-тренувальних зборів в карате.**

1. Місце та значення навчально-тренувальних зборів в карате.
2. Види навчально-тренувальних зборів в карате.
3. Вимоги до місця проведення навчально-тренувальних зборів з карате.
4. Характеристика основних баз підготовки збірної команди України з карате.
5. Категорії навчально-тренувальних зборів.
6. Склад учасників та тривалість зборів.
7. Фінансові витрати та кошторис навчально-тренувальних зборів з карате.
8. Документація по проведенню навчально-тренувальних зборів в карате.
9. Виклик учасників збору.
10. Організація навчально-тренувальної роботи на зборі.
11. Обов'язки старшого тренера та начальника навчально-тренувального збору з карате. Звіт про проведення навчально-тренувальних зборів з карате.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.

2. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
6. Положення про ДЮСШ, затверджене Міністерством у справах сім'ї, молоді, та спорту від 2009 року.

### 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 4 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.