

**Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського**

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 2 курсу**

**2019**

© Богдан І. О., Вишневецький С. М.

## 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>Аналіз національних і міжнародних змагань з карате в поточному році на основі періодичних видань</b> На основі аналізу даних мас-медіа (газети, журнали, інтернет тощо) у формі реферату подати дані про змагання (вказуючи місце і терміни проведення, кількість учасників по областях, містам чи країнам та ваговим категоріям, імена переможців та призерів по ваговим категоріям, тощо).	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 куміте в сучасному карате. Характеристика бойових дій в куміте. Описати взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному карате.	реферат
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.	реферат
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на вдосконалення тактико-технічної підготовки в командному куміте.</b> Розписати алгоритм навчально-тренувальних занять, акцентуючи увагу на послідовність тактико-технічної підготовки в командному куміте.	реферат
6.	<b>Профілактика травматизму в куміте.</b> Дати характеристику травматизму в карате. Стресові стани при заняттях карате. Особливості травматизму в ката та куміте. Загальна характеристика травм при заняттях карате. Основи першої медичної допомоги при травмах в карате. Методичні та організаційні вимоги по запобіганню травматизму в карате	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Методика навчання техніці ударів руками на середній дистанції: прямих, колових.</b> Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці різнотипних ударів на середній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.	реферат

2.	<p align="center"><b>Методика навчання техніці серій ударів на середній дистанції: прямих, колових.</b></p> <p>Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці серій різнотипних ударів на середній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.</p>	реферат
3.	<p align="center"><b>Методика навчання оманливим діям із використанням ударів на середній дистанції з метою контратаки.</b></p> <p>Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці оманливих (фінтуючих) ударів у відповідь і назустріч на середній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.</p>	реферат
4.	<p align="center"><b>Методика навчання маневруванню на середній дистанції.</b></p> <p>Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці пересувань на дальній і середній дистанції ведення бою, з використанням флангового, фронтального маневру, відсікання простору супернику, швидкого переходу на різні види дистанцій. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.</p>	реферат

### **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 Базова**

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 2 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): tasks for independent work of students. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.