

**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 3 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 ТІМОВС

№ 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) 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).	реферат
2.	<b>Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів Європи (на вибір)</b> У довільній реферативній формі описати спортивний чи життєвий шлях видатних каратистів Європи на власний вибір.	реферат
3.	<b>Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі каратистів.</b>	прото-

	Здійснити педагогічне тестування каратистів і визначити кількісні показники в таких вправах: підтягування, стрибки в довжину з місця, біг 30 та 100 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 сек., поштовх набивного м'яча на дальність, поштовх грифу штанги.	коли вимірів
4.	<b>Методика навчання і удосконалення прямих ударів в карате.</b> Спираючись на базові джерела (підручники) з карате описати методику і важливі принципи, засоби, методи, послідовність, прийоми в навчанні прямих ударів.	план-конспект
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації у підготовчому періоді.</b> Розписати алгоритм навчально-тренувальних занять, акцентуючи увагу на послідовності розвитку фізичних якостей в зв'язку з ростом тренуваності каратиста, а також місці вдосконалення певних рухових якостей в структурі окремого заняття. Вказати на відмінність занять даної категорії каратистів від підготовки каратистів масових розрядів.	план заняття
6.	<b>Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.</b> Описати психічні стани та їхню відмінність, вказати способи їх регуляції.	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Методика навчання техніці ударів: прямих, колових на ближній дистанції.</b> Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці різнотипних ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.	реферат
2.	<b>Методика навчання техніці серійних ударів на ближній дистанції: прямих, колових.</b> Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці серій різнотипних ударів на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.	реферат
3.	<b>Методика навчання оманливим діям із використанням ударів на ближній дистанції.</b> Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці оманливих (фінтуючих) коротких ударів у відповідь і назустріч на ближній дистанції ведення бою. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу.	реферат

4.	<p><b>Методика навчання захисним діям на ближній дистанції</b>  Детально описати алгоритм навчання каратиста техніці пересувань на ближній і середній дистанції ведення бою, різновидам захисних дій на ближній дистанції. Описати навчання переходу з середньої дистанції на ближню та навпаки, вихід з ближнього бою на дальню дистанцію. 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 кожну 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 3 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 (boxing): tasks for independent work of students. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.