

**Львівський державний університет фізичної культури
імені І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____
Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ 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 1 курсу

1. Планування практичних занять з розділу ТіМОВС

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 1). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття, які передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів (містяться в назві конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 20 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, котра передбачає комплекс загально-розвиваючих вправ у русі та на місці. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення методики подання майбутніми педагогами техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 1). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 10 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання (за необхідності), підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни після завершення заняття.

Таблиця 1

Теми занять з розділу ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вивчення бойових стійок , різновидів пересувань.	2
2.	Вивчення техніки ударів руками та ногами.	4
3.	Вивчення бойових стійок , різновидів пересувань. Відпрацювання прямих ударів руками та ногами та захистів від них.	6
4.	Вивчення прямих ударів у голову і тулуб, колових ударів в голову та захистів від них	8
5.	Методика навчання прямих ударів в голову і тулуб. Захисти від прямих ударів рукою.	4
6.	Методика навчання ударів ногами в тулуб та голову. Захисти за допомогою рук, тулуба та ніг.	4
7.	Методи навчання тактики ведення поєдинку. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, снарядів (груша,	4

	мішок, лапи), партнерів	
8.	Методика навчання техніки кидків та підсічок. Захист від кидків та підсічок.	2
9.	Практика суддівства поєдинків з ката та куміте.	8

2. Планування практичних занять з розділу СПВ

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 2). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів карате або розвитку фізичних якостей (містяться в назві кожної конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу, і проводяться у спортивному залі боксу кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 25 хв.) передбачає шикування (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, яка складається з загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення (вдосконалення) техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 2). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу боксу кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 5 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання, підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни після завершення заняття.

Таблиця 2

Теми занять з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
2.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.	2

3.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
4.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
5.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
6.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
7.	Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; бойова стійка у куміте; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
8.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
9.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямого кізамі–цукі джодан: на місці, з пересуванням уперед. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	2
10.	Удосконалення пересування у куміте. Удосконалення кізамі–цукі джодан без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.	2
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
12.	Методика навчання кізамі–цукі джодан в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Удосконалення кізамі–цукі джодан в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).	2

14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
15.	Навчання кізамі–цукі джодан чудан на місці й з пересуванням уперед. Захисти: підставка ліктя, відбив, відхід назад.. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
16.	Удосконалення кізамі–цукі чудан в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
17.	Методика удосконалення захистів від кізамі–цукі джодан: підставки, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.	2
18.	Удосконалення кізамі–цукі джодан з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.	2
19.	Методи навчання маваші-гері чудан. Захисти: підставка правої (лівої) долоні, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
21.	Методика навчання маваші-гері чудан в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.	2
22.	Методика навчання ура-маваші-гері джодан. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
24.	Методика навчання повторних 2-х ударів: гяку–цукі джодан у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.	2
25.	Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів: кізамі-цукі джодан, гяку-цукі чудан 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.	2
26.	Удосконалення техніки ударів гяку-цукі чудан . Навчання	2

	техніки прямих ударів маваші-гері чудан в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	
27.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
28.	Методика навчання техніки прямих та колових ударів: кізамі-цукі джодан, ура-маваші-гері джодан. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.	2
29.	Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, боковий суддя.	2
30.	Удосконалення техніки прямих та колових ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток спритності та кординації на реакцію дій.	2
31.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
32.	Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.	2
33.	Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: кізамі-цукі джодан, ура маваші-гері джодан. СФП: розвиток швидкісно-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили.	2
34.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
35.	Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
36.	Удосконалення техніки захистів (підставка долоні, передпліччя, ліктя; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад).	2
37.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
38.	Методика навчання кізамі-цукі джодан, гяку-цукі чудан на зустріч від атаки суперника. СФП: розвиток сили ударів й швидкості захистів. ЗФП.	2
39.	Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч:	2

	поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	
40.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
41.	Методика навчання комбінації прямих ударів кізамі-цукі джодан, гяку-цукі джодан, гяку-цукі чудан в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
42.	СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.	2
43.	Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста шульги. Техніка захистів від прямих ударів каратиста шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
44.	Техніка сполучень прямих ударів у виконанні каратиста шульги. Комбінації захистів. Умовні бої проти спортсмена шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка сполучень ударів каратиста шульги.	2
45.	Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП.	2
46.	Розвиток швидкості рухів каратиста із застосуванням методу колового тренування.	2
47.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Б. Бутенка.	2
48.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
49.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки.	2
50.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.	2
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
52.	Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки колових ударів : обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад,	2

	вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП. ЗФП.	
53.	Методика навчання поодинокого удару збоку лівою в голову (довгий удар) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП.	2
54.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
55.	Удосконалення удару збоку лівою у голову. Навчання удару збоку лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП.	2
56.	Удосконалення поодинокого удару збоку лівою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП.	2
57.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
58.	Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки колових ударів : обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП. ЗФП.	2
59.	Удосконалення поодиноких ударів збоку. Навчання техніки удару збоку правою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП. ЗФП.	2
60.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
61.	Удосконалення захистів від ударів збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
62.	Умовні бої з використанням поодиноких ударів збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.	2
63.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
64.	Удосконалення поодиноких ударів збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2

65.	Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою-правою (правою-лівою) в голову під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТП, СФП, ЗФП.	2
66.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
67.	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку в голову і тулуб: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів.	2
68.	Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову. Індивідуальне удосконалення.	2
69.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
70.	Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри.	2
71.	Бойова практика. СФП, ЗФП.	2
72.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
73.	Навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТП, СФП, ЗФП.	2
74.	Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей боксерів: швидкісно-силова витривалість.	2
75.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
76.	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів збоку: лівою-лівою-правою у голову і тулуб. Умовні двобой. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.	2
77.	Удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів у голову і тулуб. Індивідуальне удосконалення	2

	техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.	
78.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
79.	Методика навчання комбінацій з 4-х ударів збоку у голову під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
80.	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
81.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
82.	Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів збоку в голову й тулуб. СФП, ЗФП.	2
83.	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову й тулуб. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
84.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
85.	Умовні й вільні двобой: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки колових ударів збоку. Правила змагань: спорядження у куміте, терміни використання екіпіровки у карате.	2
86.	Комбінації різнотипних ударів: прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП, ЗФП.	2
87.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
88.	Методика навчання колових ударів. Послідовність навчання поодиноким коловим ударів. На атаку суперника прямим лівою у голову послідовно у відповідь: правою у тулуб, лівою у тулуб, правою у голову, лівою у голову. Атака поодиноким коловим ударом . Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
89.	Методика навчання техніки колового удару правою в	2

	тулуб і голову (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	
90.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
91.	Удосконалення техніки поодинокого колового удару правою в тулуб і голову Методика навчання – лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.	2
92.	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу: правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.	2
93.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
94.	Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.	2
95.	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів знизу (довга відстань ударів). СФП, ЗФП.	2
96.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
97.	Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.	2
98.	Умовні й вільні бої. Бойова практика.	2
99.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2

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: плани практичних занять. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних однокористувачів. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): the detailed program of discipline. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.