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 2 курсу

© Богдан І. О., Вишневецький С.М., 2019 рік

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 наявність 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 практичних занять з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	**Методи математичної статистики: визначення взаємозалежності між показниками досліджень.**	4
2.	**Система жеребкування учасників змагань. Система підрахунку очок і визначення переможця. Права та обов’язки суддівської бригади в куміте.**	6
3.	**Навчання й удосконалення техніки ударів руками.**	6
4.	**Навчання й удосконалення техніки ударів ногами.**	6
5.	**Навчання й удосконалення тактики ведення поєдинку на різних дистанціях.**	6
6.	**Навчання й удосконалення тактики ведення поєдинку в різних зонах татамі.**	6
7.	**Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів.**	4

8.	**Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.**	4

1. 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 наявність 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	Кіль-кість 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 карате.**	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 карате.**	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. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.**	2
10.	**Навчання бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
11.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
12.	**Навчання удару знизу правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
13.	**Навчання удару знизу лівою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
14.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2

15.	**Навчання удару знизу правою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
16.	**Удар знизу правою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
17.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
18.	**Навчання удару знизу лівою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
19.	**Удар знизу лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
20.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
21.	**Навчання удару знизу правою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
22.	**Навчання удару знизу лівою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
23.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
24.	**Навчання удару знизу правою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
25.	**Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2

26.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
27.	**Навчання удару знизу лівою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
28.	**Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
29.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
30.	**Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
31.	**Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
32.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
33.	**Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
34.	**Навчання і удосконалення удару збоку лівою з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
35.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
36.	**Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2

37.	**Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
38.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
39.	**Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
40.	**Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
41.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
42.	**Навчання і удосконалення виходу з середньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
43.	**Навчання і удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
44.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
45.	**Бойова практика. Ведення бою на середній дистанції. СФП. ЗФП.**	2
46.	**Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.**	2
47.	**Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.**	2
48.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні**	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	
49.	**Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.**	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 карате.**	2
52.	**Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою спортсмену вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
53.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
54.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
55.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
56.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
57.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
58.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання**	2

	уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
59.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
60.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
61.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
62.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
63.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
64.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
65.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
66.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
67.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою**	2

	блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
68.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
69.	**Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.**	2
70.	**ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидкісно-силової витривалості. Гімнастичні вправи.**	2
71.	**Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.**	2
72.	**Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.**	2
73.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
74.	**Розвиток силових якостей у куміте. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.**	2
75.	**ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.**	2
76.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
77.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
78.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
79.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у**	2

	карате.	
80.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
81.	**Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
82.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
83.	**Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.**	2
84.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
85.	**Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком.**	2
86.	**Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
87.	**Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.**	2
88.	**Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.**	2
89.	**Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
90.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
91.	**Удосконалення тактики ведення бою на середній**	2

	дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	
92.	**Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.**	2
93.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате. Теоретичне тестування (опитування).**	2
94.	**Удосконалення тактики ведення бою на дальній дистанції: ведення бою на дальній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.**	2
95.	**Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.**	2
96.	**Розвиток силових якостей у куміте. Методика силової підготовки.**	2
97.	**Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.**	2
98.	**ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидкісно-силової витривалості. Гімнастичні вправи.**	2
99.	**Бойова практика: вільні, умовні поєдинки. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.**	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 культури 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 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), 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): the detailed program of discipline. Bohdan Ihor.,Vyshnevetskyi Serhii.