

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту-
Спортивно-педагогічне вдосконалення

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту

Спеціалізація карате

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс четвертий

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту (спеціалізація карате)
для студентів

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

«__» серпня 2019 року 31 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
ст. викладач Богдан І.О., Вишневецький С. М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від «__» серпня 2019 року №__

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

_____ (Бусол В.А.)

(підпис), прізвище та ініціали)

«__» серпня 2019 року

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту
«_____» _____ 2019 р.

Декан факультету фізичної культури і спорту _____ Ріпак І.М.

© ЛДУФК, 2019 рік

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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 9	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		четвертий	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 270		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 4.86	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		110 год.	124 год.
		Методичні	
		6 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		4 год.	6 год.
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання карате в спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ, СДЮШОР).

Завдання:

1. Оволодіти основами написання наукових робіт у вищому навчальному закладі.
2. Вивчити особливості системи тренування спортсменів-каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубах.
3. Вивчити особливості планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате в ДЮСШ на етапах багаторічної підготовки.
4. Вивчити основи психічної підготовки в ката та куміте.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- основи написання наукових робіт у вищому навчальному закладі.
- особливості системи тренування спортсменів-каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубах.
- особливості планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки.
- засади планування та організації навчально-тренувальних зборів з карате.

Вміти:

- організувати і провести наукове дослідження та оформити його результати;
- скласти документи планування підготовки для каратистів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубів;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття у каратистів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубів;
- планувати навчально-тренувальну роботу і наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Проведення науково-дослідної роботи студентами ВНЗ.

Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.

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

Тема 2. Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.

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

Тема 3. Відбір в карате.

Теоретичні основи відбору спортсменів та визначення їх спортивної орієнтації в карате. Етапи відбору в сучасному карате та їх характеристика. Відбір та орієнтація спортсменів на початковому етапі підготовки в карате. Відбір та орієнтація спортсменів на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в карате. Вимоги до спортсменів в ката та в куміте. Особливості відбору в індивідуальних та командних видах програми змагань в карате.

Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою.

Загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості.

Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів: ходьба випадами; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з вистрибуванням вгору, назад, вліво, вправо; випади з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.

Вправи в пересуваннях з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань.

Вправи з партнером у маневруванні із зміною дистанції бою. Вправи на снарядах для карате: удари з різних дистанцій із установкою на силу, швидкість.

Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей.

Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.

Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.

Пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу із застосуванням обтяження.

Індивідуалізація техніки ведення бою.

Індивідуальне удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту індивідуально.

Індивідуальне удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо на певній дистанції (індивідуальний вибір дистанції бою).

Індивідуальне удосконалення техніки ударів у відповідь: на атаку партнера ударом лівою(прямий, збоку, знизу) контратака у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення індивідуальних комбінацій ударів: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Індивідуальні сполучення з двох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з трьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з чотирьох ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення техніки індивідуальних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох однотипних ударів (комбінацій ударів одного типу).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох різнотипних ударів (комбінацій ударів різного типу).

Удосконалення індивідуальних комбінацій з довгих і коротких ударів із зміною дистанції бою: перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію й з ближньої дистанції на дальню.

Удосконалення повторних індивідуальних комбінацій ударів із зміною дистанцій бою в атакуючій формі й контратаки у відповідь та назустріч.

Змістовий модуль 3. Організація і методика підготовки спортсменів-каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубах.

Тема 1. Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах 1 підготовки.

Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки : групи початкової підготовки (1-й рік навчання - 6 годин на тиждень, більше одного року - 8 год.), групи попередньої базової підготовки (1-й, 2-й, 3-й рік навчання – відповідно 12 год., 14 год., 18 год., більше 3-х років – 20 год.), групи спеціалізованої базової підготовки (1-й рік навчання - 24 год., 2-й рік навчання – 26 год., термін більше 2-х років – 28 год.), групи підготовки до вищих досягнень -32 години. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ДЮСШ, СДЮШОР: групи початкової підготовки (1-й рік навчання – 12 чол., більше одного року – 10 чол.), групи попередньої базової підготовки (1-й, 2-й, 3-й рік навчання – відповідно 8 чол., 8 чол., 6 чол., більше 3-х років – 6 чол.), групи спеціалізованої базової підготовки (1-й рік навчання – 6 чол., 2-й рік навчання – 5 чол., термін більше 2-х років – 5 чол.), групи підготовки до вищих досягнень – 3 чол. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки з карате.

Тема 2. Контроль та облік підготовки спортсменів у карате.

Місце та значення контролю в карате. Мета контролю в сучасному карате. Види контролю та їх спрямованість в карате. Вимоги до проведення контролю в ката та куміте. Контроль фізичної підготовки в карате. Характеристика контролю технічної підготовки в ката та куміте. Контроль тактичної підготовки в куміте. Особливості контролю психічної підготовки в індивідуальних та командних видах програми змагань з карате. Контроль тренувальних та змагальних навантажень в карате. Параметри та методи комплексного контролю в карате.

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

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

Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою.

Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. 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 каратиста вищого зросту.

Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою.

Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах.

Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах й блокування руками ударів партнера.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах, блокування руками ударів партнера й зміною дистанції бою.

Обмеження маневрування й атакуючих дій партнеру із застосуванням коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо.

Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції.

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою.

Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію.

Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.

Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Удосконалення індивідуальної тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту блокуванням.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кута татамі ухилом або нирком.

Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки.

Практика суддівства. Навчальні і тренувальні поєдинки, спрямовані на закріплення та удосконалення індивідуальної техніки ведення бою на середній дистанції. Бойова практика. Навчальна практика суддівства в якості судді, рефері, судді-секретаря, судді-секундометриста.

4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лек.		мет.	прак.	сем.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Проведення науково-дослідної роботи студентами ВНЗ.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.	10	2	2	-	2	4
Тема 2. Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.	16	2	2	6	2	4
Тема 3. Відбір в карате.	16	2	2	8	2	2
Разом за змістовим модулем 1	42	6	6	14	6	10
Модуль 2						
Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою						

	90	-	-	90	-	-
Разом за змістовим модулем 2	90	-	-	90	-	-
Змістовий модуль 3. Організація і методика підготовки спортсменів-каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та спортивних клубах.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки.	20	2	4	10	2	2
Тема 2. Контроль та облік підготовки спортсменів у карате.	10	2	2	-	2	4
Тема 3. Організація та проведення навчально-тренувальних зборів в карате.	8	2	2	-	2	2
Разом за змістовим модулем 2	38	6	8	10	6	8
Модуль 4						
Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою						
	108	-	-	108	-	-
Разом за змістовим модулем 4	108	-	-	108	-	-
Усього годин	270	12	14	222	12	10

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.	2
2.	Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.	2
3.	Відбір в карате.	2
4.	Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних	2

	груп з карате на етапах багаторічної підготовки.	
5.	Контроль та облік підготовки спортсменів у карате .	2
6.	Організація та проведення навчально-тренувальних зборів в карате.	2
Разом		12

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.	2
2.	Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.	2
3.	Відбір в карате.	2
4.	Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки	2
5.	Контроль та облік підготовки спортсменів у карате.	2
6.	Організація та проведення навчально-тренувальних зборів в карате.	2
Разом		12

7. Теми практичних занять з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Оволодіння методами дослідження швидкості реагування простої та складної реакції. Математична обробка отриманого цифрового матеріалу	4
2.	Оволодіння методами дослідження абсолютної й відносної сили ударів руками та ногами, частоти ударів, швидкісно-силової витривалості спортсменів в карате.	4
3.	Навчальна практика складання плану-графіка навчально-тренувальної роботи для груп початкової підготовки в карате.	4
4.	Навчальна практика складання плану-графіка навчально-тренувальної роботи для груп попередньої базової підготовки в карате.	4
5.	Навчальна практика складання плану-графіка навчально-тренувальної роботи для груп	4

	спеціалізованої базової підготовки в ката.	
6.	Навчальна практика складання плану-графіка навчально-тренувальної роботи для груп підготовки до вищих досягнень в куміте.	4
Разом		24

6. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
2.	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, ухил, нирок, відхід.	2
3.	Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
4.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
5.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня,	2

	ближня. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
6.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і 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
7.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
8.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
9.	Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
10.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
11.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
12.	На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних	2

	техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
13.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
14.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
15.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
16.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
17.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.	2
18.	Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
19.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.	2
20.	Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту. Удосконалення	2

	типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
21.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
22.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
23.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і 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
24.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП.	2
25.	Удосконалення ударів (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
26.	Удари (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
27.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2

28.	Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
29.	На атаку партнера удар (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
30.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у боксі.	2
31.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
32.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
33.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
34.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. Умовні бої. ЗФП.	2
35.	Сполучення ударів (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: : зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
36.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	
37.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика. СФП. ЗФП. (Теоретичне тестування).	2
38.	Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. 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 каратисту вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
39.	Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
41.	Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
42.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: перехід з дальньої дистанції на ближню і навпаки. СФП. ЗФП.	2
43.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і	2

	дій у карате.	
44.	Удосконалення ударів збоку правою і лівою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад (зміна дистанції бою): на особисту атаку і атаку партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
45.	Удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо, завершуючи відходом на дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
46.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
47.	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
48.	Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
49.	Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
50.	Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з	2

	партнером. СФП. ЗФП.	
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
52.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП.	2
53.	Тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. 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.	Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції. 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 куміте.	2
58.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту блокуванням.	2
59.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

60.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з кутка рингу ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
61.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
62.	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
63.	Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
64.	Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП. (Теоретичне тестування).	2
67.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2

68.	Удосконалення ударів руками та ногами у голову і тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
69.	Удосконалення ударів кізямі-цукі джодан у голову кізямі-цукі чудан і тулуб з випадом вперед лівою ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
70.	Удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою в голову з випадом вперед, короткий прямий правою в голову (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
71.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
72.	На атаку партнера удар кізямі-цукі джодан у голову ухил і контратака нанесення удару на зустріч ногою маваші-гері джодан у голову. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
73.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
74.	Тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

75.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
76.	Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
77.	Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
78.	Удосконалення ударів збоку правою і лівою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад (зміна дистанції бою): на особисту атаку і атаку партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
79.	Удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо, завершуючи відходом на дальню дистанцію. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
80.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
81.	Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою. 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. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП.	2
84.	Тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
85.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
86.	Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Повторна контратака на безперервні дії партнера. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
87.	Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
88.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
89.	Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту блокуванням.	2
90.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
91.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і	2

	дій у карате.	
92.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки). СФП. ЗФП.	2
93.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
94.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
95.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
96.	Бойова практика. Ведення комбінованого бою із зміною дистанції. СФП. ЗФП.	2
97.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
98.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
99.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
Разом		198

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Аналіз участі збірної команди України в Чемпіонаті Європи з карате.	2

2.	Характеристика курсової, магістерської та дисертаційної роботи.	2
3.	Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості спортсменів в куміте.	2
4.	Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп з карате на етапах багаторічної підготовки	4
5.	Контроль тактико-технічної підготовки спортсменів в куміте.	2
6.	Навчально-тренувальна робота на зборах з карате.	2
Разом		14

9. Самостійна робота з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Ознайомлення зі змістом обґрунтування тем кваліфікаційних і магістерських робіт студентів кафедри	2
2.	Складання обґрунтування теми власної науково-дослідної роботи	2
3.	Підготувати конспект індивідуального уроку для спортсменів-каратистів групи початкової підготовки другого року навчання	2
4.	Вивчення організаційно-правових документів, планів і програм спортивної школи та клубу (конспект)	2
5.	Документація по проведенню навчально-тренувального збору з карате (реферат)	2
Разом		10

10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, тестових контрольних робіт.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів (на власний вибір) упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ТіМОВС

Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.
2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з ТіМОВС.
4. Самостійна робота.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації.
6. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

1. Підсумкове теоретичне тестування – максимум 15 балів

(за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Професійно-педагогічна майстерність – максимум 30 балів

(усне опитування, рівень володіння вміннями та навичками)

Середня оцінка	4,6-5,0	4,0-4,5	3,0-3,9	2,1-2,9	1,0-2,0
Кількість балів	30	20	10	5	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з ТіМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.

4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожну захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні роботи на семестр. Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

5. Суддівство змагань або допомога в їх організації: максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).

6. Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

СПВ

Модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з СПВ.
2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.
3. Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.
4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.

1. За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.

2. Участь у змаганнях з карате передбачає таку градацію балів:

1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;

2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.

3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.

4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.

5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.

3. Майстер-класи можуть проводити студенти, які посідали призові місця на головних змаганнях Європи та світу з карате (серед молоді або серед дорослих). За один майстер-клас нараховується 10 балів.

4. За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентів нараховується 8 балів.

13. Методичне забезпечення

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи тренувальної та змагальної діяльності в карате.
2. Екіпірування спортсменів (карате-гі, рукавиці, протектори на гомілкостоп, капа, нагрудник, захисний жилет), устаткування та обладнання залу одноборств (мішки, груші, лапи, обтяжувачі, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

14. Рекомендована література

Базова:

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.

15. Інформаційні ресурси

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».
3. Ресурси інтернет.

16. Залікові вимоги з ТІМОВС

1. Підготовка спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮСШОР. Спеціалізовані класи. Міжвідомчі центри олімпійської підготовки. ШВСМ.
2. Мета, завдання підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах. Особливості організації роботи.
3. Програмно-методичне забезпечення підготовки спортивного резерву.
4. Характеристика системи управління підготовки каратистів у ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

5. Комплектування груп з карате на підставі визначення спортивної придатності.
6. Планування комплексних і тематичних занять.
7. Централізована підготовка спортсменів-каратистів: особливості проведення навчально-тренувального процесу (варіанти організації централізованої підготовки).
8. Зміст і структура тренувальних занять. Спрямованість сторін підготовки.
9. Періодизація підготовки.
10. Застосування технічних засобів навчання і тренування.
11. Класифікація технічних засобів навчання.
12. Планування підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах.
13. Перспективний, періодичний, поточний план підготовки. Характеристика головних факторів для комплектування навчальних груп.
14. Планування підготовки групи початкової підготовки, навчально-тренувальної групи, групи спортивного удосконалення, групи вищої спортивної майстерності.
15. Періодизація підготовки спортсменів-каратистів в ДЮСШ та спортивних клубах.
16. Структура і зміст періодів підготовки.
17. Структура і зміст загально-підготовчого й спеціально-підготовчого етапу.
18. Структура і зміст підготовки на місяць.
19. Структура і зміст підготовки на тиждень.
20. Структура і зміст навчального заняття.
21. Структура і зміст тренувального заняття.
22. Структура і зміст навчально-тренувального заняття.
23. Планування підготовки каратистів у мікроциклах.
24. Планування підготовки каратистів у мезоциклах.
25. Планування підготовки каратистів у макроциклі.
26. Місце та значення психічної підготовка в карате.
27. Загальна психічна підготовка в спортивному карате.
28. Спеціальна психічна підготовка в карате.
29. Складові компоненти психічної підготовки та їх характеристика.
30. Психограма карате.
31. Співвідношення обсягу та інтенсивності у макро-, мезо-, мікроциклах.
32. Класифікація засобів тренування за показниками інтенсивності (у балах за показниками ЧСС).
33. Методика проведення обліку тренувальних навантажень на різних етапах підготовки.
34. Система контролю та обліку в спортивному карате.
35. Мета та завдання контролю підготовки спортсменів в карате.
36. Контроль технічної підготовки в ката.
37. Види навчально-тренувальних зборів в карате.

38. Документація при проведенні навчально-тренувальних зборів в карате.
39. Кошторис та фінансові витрати на НТЗ.
40. Вимоги до місця проведення НТЗ з карате.
41. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
42. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
43. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування.
44. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр)

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: робоча програма. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 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.