

**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

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ 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

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів. Загальні основи теорії карате.

(1 курс, 1 семестр)

ПЛАН

семінарського заняття № 1

Тема: Карате як вид спорту та засіб фізичного виховання.

1. Місце та значення карате в сучасній системі фізичного виховання.
2. Основні напрямки розвитку та види карате.
3. Карате як вид спорту та сучасне спортивне одноборство.
4. Діяльність та структура світової (WKF) та національної (УФК) федерації карате.
5. Сучасний стан розвитку карате в Україні.
6. Досягнення українських спортсменів на міжнародних змаганнях.
7. Підготовка спеціалістів з карате у світі та Україні.

ЛІТЕРАТУРА

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. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

ПЛАН

семінарського заняття № 2

Тема 2. Історія розвитку карате.

1. Зародження та розвиток карате на Окінаві.
2. Формування основних напрямків карате на Окінаві (XVII-XIX ст.)
3. Розвиток карате в Японії, поява та розвиток традиційних шкіл карате (I пол. XX ст.).
4. Розповсюдження карате у світі (II пол. XX ст.).
5. Розвиток карате на сучасному етапі.
5. Зародження та розвиток карате в Україні у 60-80 р.р. XX ст.
7. Карате у незалежній Україні.

ЛІТЕРАТУРА

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. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тема 3. Загальні основи техніки та тактики в карате.

1. Характеристика карате як виду фізичної активності.
2. Поняття про техніку фізичних вправ у карате.
3. Основні характеристики техніки рухів в ката та кумі те в сучасному карате.
4. Результативність спортивної техніки в карате.
5. Визначення тактики та її значення в карате.
6. Характеристика бойових дій в куміте. Тактична дія, фазова структура тактичної дії у карате.
7. Взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному карате.

ЛІТЕРАТУРА

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.
7. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів в карате. Види підготовки спортсменів-каратистів.

(1 курс, 2 семестр)

ПЛАН

семінарського заняття № 4

Тема 4. Класифікація прийомів та бойових дій в карате. Термінологія карате.

1. Класифікація техніки в сучасному карате.
2. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія».
3. Особливості класифікації техніки в ката та куміте.

4. Класифікація основних груп технічних прийомів в карате: стійки, пересування, техніка ударів руками та ногами, техніка захисту, техніка кидків та підсічок.

4. Класифікація бойових дій в карате: підготовчі дії, атакуючі дії та дії захисту.

5. Термінологія в сучасному карате. Вимоги до вітчизняної термінології.

6. Міжнародна термінологія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.

2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.

3. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.

4. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.

5. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.

6. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.

7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

ПЛАН

семінарського заняття № 5

Тема 5. Основи методики навчання в карате.

1. Характеристика змагального та тренувального процесу в карате.

2. Особливості методики навчання в сучасному карате.

3. Послідовність початкового навчання в карате.

4. Характеристика етапів ознайомлення, вивчення та вдосконалення техніки прийомів та дій в ката та куміте.

5. Засоби і методи навчання в карате.

6. Основні групи вправ в сучасному карате.

7. Характеристика словесного, наочного та практичного методів.

8. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) в карате.

9. Помилки та причини їх виникнення.

10. Форми організації навчально-тренувального процесу в карате.

ЛІТЕРАТУРА

1. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.

2. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.

3. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.

4. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.

5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.

7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

ПЛАН

семінарського заняття № 6

Тема 6. Правила змагань з карате.

1. Місце та значення правил змагань в сучасному карате.
2. Основні етапи формування правил змагань в карате.
3. Структура правил змагань з карате.
4. Зміст та характеристика основних пунктів та положень правил змагань.
5. Вимоги до майданчика та форми одягу, організація змагань по ката та куміте, суддівська бригада, тривалість поединку, оцінка змагальної діяльності, критерії прийняття рішень, заборонена поведінка, попередження та покарання.
6. Права та обов'язки суддівської бригади.
7. Офіційний протест.
8. Підготовка суддівського контингенту в карате.

ЛІТЕРАТУРА

1. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2019
2. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): plans of seminars. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.