

**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 3 курсу

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії карате.
(3 курс, 1 семестр)**

ПЛАН

семінарського заняття № 1

Тема: Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку карате.

1. Відомості про розвиток карате в Україні, світі.
2. Зміни вагових категорій в карате.
3. Єдина спортивна класифікація України з карате.
4. Чисельність молоді, що застосовують заняття з карате як засіб фізичного виховання.
5. Сучасний стан карате в Україні та у світі.
6. Огляд наукових досліджень в карате.
7. Проблеми розвитку карате.
8. Зміни техніко-тактичної підготовленості каратистів.
9. Порівняльний аналіз майстерності представників різних стилів карате.
10. Вплив змін суддівства на рівень майстерності каратистів.
11. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях різного рівня.
12. Чергові завдання для подальшого розвитку карате.

ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
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. Правила змагань з ката та куміте (версія 1.1) 01.01.2018

ПЛАН

семінарського заняття № 2

Тема: Науково-дослідна робота студентів.

1. Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи.
2. Педагогічні спостереження.
3. Методи опитування.
4. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

- 7.Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та КМС.
8. Методика користування хронометром, динамометром.
9. Педагогічні спостереження, тестування.
10. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
3. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
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.- 5
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
7. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тема: Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

1. Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування.
2. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.
3. Засоби, методи, принципи спортивної підготовки.
4. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.
5. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).
6. Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.
7. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.
7. Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність.

8. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra 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.
1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

ПЛАН

семінарського заняття №4

Тема: Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Визначення техніки карате.
2. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
3. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
4. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів.
5. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів.
6. Техніка каратиста-лівші (шульги).
7. Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки карате.
8. Зміст і послідовність удосконалення техніки карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка).
9. Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.
10. Індивідуальна техніка ударів і захистів.
11. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг.
12. Техніка дій каратистів на різних дистанціях бою.
13. Вплив правил змагань на техніку в карате. Індивідуальні варіанти техніки карате.
14. Аналіз техніки карате сильніших вітчизняних каратистів, каратистів з Європи, Азії, Японії, Латинської Америки.

15. Вплив на рівень технічної підготовленості каратистів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища).

16. Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною, інтелектуальною підготовкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra 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. Платоно В. Н, Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.,1997

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС). (3 курс, 2 семестр)

ПЛАН

семінарського заняття №5

Тема: Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.
2. Методика навчання техніки карате: поодинокий прямий лівою у голову; поодинокий прямий лівою у тулуб; повторний прямий лівою у голову; поодинокий прямий правою у голову; поодинокий прямий правою у тулуб; сполучення з двох прямих ударів.
3. Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.
4. Методика навчання техніки карате: поодинокі удари збоку, сполучення з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, сполучення ударів знизу; сполучення ударів різного типу.

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.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997

ПЛАН

семінарського заняття №6

Тема: Тактична підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів.
2. Значення тактики у досягненні успіху.
3. Планування бою.
4. Тактика ведення бою каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), з високим рівнем технічної підготовленості, каратиста-універсала.
5. Особливості техніки й тактики каратиста.
6. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.
7. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
8. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
9. Тактичне мислення каратиста та її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
10. Фактори, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.
11. Тактична підготовка каратиста в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
2. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
3. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

ПЛАН семінарського заняття №7

Тема: Фізична підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті.
2. Загальна і спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС.
3. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей.
3. Характеристика фізичних якостей каратистів. Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів першого спортивного розряду та КМС. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
4. Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.
5. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС.
6. Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС.

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

ПЛАН семінарського заняття №8

Тема: Психологічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату.
2. Загальна і спеціальна психічна підготовка каратистів. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування.
3. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).

4. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
5. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність.
6. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Накаяма Х.. Динаміка карате. М., 1996.
2. Микрюков І.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
3. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., Софія, 1997.
4. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., Софія, 2002.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

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 3 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): plans of seminars. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.