

Тема 2. История возникновения и развития каратэ

План семинарского занятия

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
3. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
4. Исторические аспекты возникновения каратэ, как японского вида единоборств.

Контрольные вопросы

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
 - 1.1 Назовите основные версии развития единоборств в мире.
 - 1.2 Когда и где были сделаны археологические находки, свидетельствующие о развитии борьбы в доисторическую эпоху?
 - 1.3 Какова роль боевых единоборств в развитии человеческого общества?
2. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
 - 2.1 Какие виды единоборств входили в программу Олимпийских игр древности?
 - 2.2 Когда впервые единоборства вошли в Олимпийскую программу?
 - 2.3 Охарактеризуйте «панкратион», как одну из наиболее древних систем кулачного боя.
3. Исторические аспекты возникновения каратэ, как японского вида единоборств.
 - 3.1 Назовите виды единоборств, которые легли в основу каратэ.
 - 3.2 В каком году и кем было основано каратэ как японский вид единоборств.
 - 3.3 В каком году создана международная федерация каратэ, где сейчас ее штаб-квартира?
 - 3.4 В каком году создана всемирная федерация каратэ, где сейчас ее штаб-квартира?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учебное пособие / В.А.Барташ, [и др.] – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
2. История, современное состояние и перспективы развития каратэ: пособие / авт.сост.: А.И. Богданов, А.С. Краевич; Бел. гос. ун-т физ. культ. – Мн.: БГУФК, 2006. – 189 с.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология в каратэ

План семинарского занятия

1. Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
2. Основные принципы построения классификаций и систематики.
3. Классификация приемов и действий каратэ.

Контрольные вопросы

1. Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология»
 - 1.1 Дайте определение понятиям «классификация», «классифицирование», «систематика», «систематизирование», «терминология».
 - 1.2 Охарактеризуйте пути совершенствования классификации, систематики и терминологии
 - 1.3 Раскройте роль и значение классификации, систематики и терминологии в развитии видов единоборств.
2. Основные принципы построения классификаций и систематики.
 - 2.1 Приведите и охарактеризуйте признаки, лежащие в основе классифицирования видов единоборств.
 - 2.2 Объясните основные принципы построения классификации в каратэ.
 - 2.3 Выделите общие признаки, лежащие в основе классифицирования ударной и защитной техники каратэ.
3. Классификация приемов и действий каратэ.
 - 3.1 Постройте классификационную схему ударной техники каратэ.
 - 3.2 Сравните разнообразие приемов техники в различных версиях каратэ.
 - 3.3 Выделите общую структуру, положенную в основу классифицирования техники каратэ.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств : учебное пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк ; учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : УО БГУФК, 2013. – 172 с.

2. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 7. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие

План семинарского занятия

1. Продолжительность и структура многолетней подготовки.
2. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в каратэ.
3. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в каратэ.

Контрольные вопросы

1. Продолжительность и структура многолетней подготовки.
 - 1.1 Перечислите закономерности, на которых базируется структура многолетней подготовки.
 - 1.2 Перечислите, от каких факторов зависит структура и продолжительность многолетней подготовки.
 - 1.3 Какие этапы содержит структура многолетней подготовки.
2. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в каратэ.
 - 2.1 Опишите, чем обусловлены возрастные границы для начала занятий.
 - 2.2 Опишите, чем обусловлены возрастные границы для достижения наивысших спортивных результатов каратэ.
3. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в каратэ.
 - 3.1 Дайте описание этапу начальной подготовки и укажите возрастные границы.
 - 3.2 Дайте описание этапу предварительно базовой подготовки и укажите возрастные границы.
 - 3.3 Дайте описание этапу специализированной базовой подготовки и укажите возрастные границы.
 - 3.4 Дайте описание этапу подготовки к высшим спортивным достижениям и укажите возрастные границы.
 - 3.5 Дайте описание этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей и укажите возрастные границы.
 - 3.6 Дайте описание этапу сохранения достижений и укажите возрастные границы.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-в физ. культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 487–492.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 8. Спортивная техника и техническая подготовленность в каратэ

План семинарского занятия

1. Техника каратэ как совокупность приемов и действий.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов каратэ.
3. Общие основы биомеханики ударных движений.

Контрольные вопросы

1. Техника каратэ как совокупность приемов и действий.
 - 1.1 Приведите определение понятия «спортивная техника каратэ».
 - 1.2 Как взаимосвязаны между собой «вариативность» и «стабильность» техники.
 - 1.3 Раскройте суть понятия «минимальная тактическая информативность».
 - 1.4 На какие уровни структурируется техническая подготовленность спортсмена.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов каратэ.
 - 2.1 Охарактеризуйте основные виды биомеханического анализа техники приемов.
 - 2.2 Какими биомеханическими критериями определяется устойчивость тела?
3. Общие основы биомеханики ударных движений.
 - 3.1 Как оценивается эффективность ударных движений?
 - 3.2 Раскройте суть понятия "предударное торможение".
 - 3.3 Опишите взаимосвязь "силы удара" и "присоединенной ударной массы".
 - 3.4 Опишите типовую технику выполнения прямых ударов руками.
 - 3.5 Опишите типовую технику выполнения прямых ударов ногами.
 - 3.5 Опишите типовую технику выполнения круговых ударов ногами.
 - 3.7 Приведите отличительные биомеханические особенности выполнения "прямых" и "круговых" ударов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в каратэ: учеб.пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.

2. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Мн.: Полымя, 1984. – 176 с.
3. Сотский. Н.Б. Биомеханика. Учебное пособие для студентов ВУЗов по специальности «Физическая культура и спорт» / Н.Б. Сотский. – Минск., 2002. – 166 с.
4. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники каратэ

План семинарского занятия

1. Двигательные действия в каратэ как предмет обучения.
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники каратэ.
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.

Контрольные вопросы

1. Двигательные действия в каратэ как предмет обучения.
 - 1.1 Дайте описание методологическим основам теории обучения двигательным действиям.
 - 1.2 Дайте описание психофизиологические основы управления двигательными действиями.
 - 1.3 Назовите уровни системы управления движениями и дайте их краткое описание.
 - 1.4 Дайте определение понятию «двигательная программа».
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
 - 2.1 Охарактеризуйте структуру базовой технической подготовки.
 - 2.2 Опишите содержание базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
 - 3.1 Перечислите этапы процесса обучения и дайте краткое описание.
 - 3.2 Перечислите стадии формирования двигательных действий.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники каратэ.
 - 4.1 Дайте краткое описание комбинационной техники каратэ.
 - 4.2 Перечислите и опишите методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники каратэ.
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.
 - 5.1 Охарактеризуйте индивидуальные особенности спортсмена.

5.2 Дайте описание понятия индивидуальной манеры ведения боя.

5.3 Опишите как индивидуальные особенности занимающихся влияют на формирование индивидуальной манеры ведения боя.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в каратэ: учеб.пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-в физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 114-158.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т 1. – С.161-188.

Тема 10. Техническая подготовка в каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки

План семинарского занятия

1. Общие положения и содержание технико-тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
2. Рациональная последовательность изучения технического арсенала каратэ.
3. Основы методики и особенности выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на освоение базовой техники каратэ.
4. Особенности использования обусловленных и необусловленных учебно-тренировочных заданий.
5. Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.
6. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и тактической схемы ведения поединка.

Контрольные вопросы

- 1 Общие положения и содержание технико-тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
 - 1.1 Дайте определение понятию тактическая подготовка.
 - 1.2 Опишите цели и задачи этапов начальной подготовки и предварительной базовой подготовки.
 - 1.3 Опишите содержание технической подготовки.
- 2 Рациональная последовательность изучения технического арсенала каратэ.
 - 2.1 Опишите последовательность изучения техники ударов руками.
 - 2.2 Опишите последовательность изучения техники ударов ногами.
- 3 Основы методики и особенности выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на освоение базовой техники каратэ.
 - 3.1 Какими средствами и методами должен руководствоваться спортсмен для освоения базовой техники каратэ.
 - 3.2 Дайте описание понятию базовая техника.
- 4 Особенности использования обусловленных и необусловленных учебно-тренировочных заданий.
 - 4.1 Дайте описание обусловленным заданиям в парах.
 - 4.2 Дайте описание необусловленным заданиям в парах.

5 Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

5.1 Дайте описание этапу спортивного совершенствования.

5.2 Охарактеризуйте содержание технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

5.3. Назовите средства и методы технико-тактической подготовки

6 Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и тактической схемы ведения поединка.

6.1 Дайте определение понятию «моделирование».

6.2 Опишите соревновательные ситуации с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

6.3 Опишите соревновательные ситуации с учетом тактической схемы ведения поединка.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 487-492.

3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.

4. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 11. Теоретико-методические основы тактики в единоборствах

План семинарского занятия

1. Общие положения и содержание понятий.
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
3. Общие основы методики тактической подготовки.

Контрольные вопросы

1. Общие положения и содержание понятий.
 - 1.1 Опишите сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
 - 1.2 Дайте определения понятиям «стратегия» и «тактика».
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
 - 2.1 Дайте описание тактическим манерам с направленностью на нападение: ударное нападение, маневренное нападение, комбинационное нападение.
 - 2.2 Дайте описание тактические манеры с направленностью на контратаку: провокационно-контратакующая и защитно-контратакующая.
 - 2.3 Дайте описание тактические манеры с направленностью на оборону: упреждающая, останавливающая, разрушающая, позиционная, маневренная и комбинированная.
3. Общие основы методики тактической подготовки.
 - 3.1 Опишите методику разработки тактического плана.
 - 3.2 Дайте описание понятию тактический замысел, как основе для разработки тактического плана.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под. ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
4. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 12. Методика обучения и совершенствования тактики ведения спортивного поединка

План семинарского занятия

1. Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов в единоборствах.
2. Методика формирования и совершенствования тактического мышления.
3. Методика начального обучения основам тактического мастерства.
4. Классификация тактики боя.
5. Тактическая подготовленность.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов в единоборствах.
 - 1.1. Дайте характеристику средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
2. Методика формирования и совершенствования тактического мышления.
 - 2.1. Методика совершенствования тактического мастерства.
 - 2.2. Методика формирования тактического мастерства.
3. Методика начального обучения основам тактического мастерства.
 - 3.1. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.
 - 3.2. Выделите приоритетные задачи тактики на данном этапе.
4. Классификация тактики боя.
 - 4.1. Дайте определение понятию тактика.
 - 4.2. Опишите классификацию тактики.
5. Тактическая подготовленность.
 - 5.1. Дайте определение понятию тактическая подготовленность.
 - 5.2. Опишите методы совершенствования тактической подготовленности.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон.опт. диск.

2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под. ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.

4. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 13. Тактическая подготовка в каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки

План семинарского занятия

1. Особенности становления тактического мышления спортсменов в единоборствах.
2. Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования благоприятных для начала атаки статических и динамических ситуаций.
3. Тактическая подготовка на этапе специализированной базовой подготовки.
4. Совершенствование тактического мастерства на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Контрольные вопросы

- 1 Особенности становления тактического мышления спортсменов в единоборствах.
 - 1.1 Дайте описание структуре и содержанию тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
 - 1.2 Дайте описание структуре учебно-тренировочных заданий преимущественно направленных на формирование основ тактического мастерства в каратэ.
- 2 Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования благоприятных для начала атаки статических и динамических ситуаций.
 - 2.1 Методика формирования тактических навыков, направленных на создание выгодных ситуаций.
 - 2.2 Определите особенности соревновательной практики на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
- 3 Тактическая подготовка на этапе специализированной базовой подготовки.
 - 3.1 Дайте описание структуре и содержания тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки.
- 4 Совершенствование тактического мастерства на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
 - 4.1 Дайте описание структуры и содержания тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под. ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
3. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 15. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

План семинарского занятия 1

1. Характеристика основных понятий.
2. Представление о мышечной и двигательной координации.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.

Контрольные вопросы

1. Характеристика основных понятий.
 - 1.1 Дайте определение понятию координация.
 - 1.2 Перечислите и дайте определение основным видам координации.
2. Представление о мышечной и двигательной координация.
 - 2.1 Дайте определение и охарактеризуйте понятие мышечной координации.
 - 2.2 Дайте определение и охарактеризуйте понятие двигательная координация.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.
 - 3.1 Опишите иерархические уровни координационных способностей.
 - 3.2 Дайте описание общим координационным способностям.
 - 3.3 Дайте описание специальным координационным способностям.
 - 3.4 Дайте определение специфическим координационным способностям.

План семинарского занятия 2

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
2. Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

Контрольные вопросы

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
 - 1.1 Опишите психомоторное развитие человека.

1.2 Дайте описание формированию координационных способностей в процессе индивидуального развития.

1.3 Перечислите и охарактеризуйте специфические координационные способности.

2 Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

2.1 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе начальной подготовки.

2.2 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

2.3 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

2.4 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 98-111.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 10-12.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 16-45.

5. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 44-59.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – С. 14-21.

7. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 3-11.

8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

Тема 18. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки

План семинарского занятия 1

1. Основные понятия и психофизиологические механизмы проявления выносливости.
2. Возрастные особенности развития выносливости у детей и подростков.
3. Общие основы методики развития выносливости.

Контрольные вопросы

1. Основные понятия и психофизиологические механизмы проявления выносливости.

1.1 Как происходит адаптация мышечной системы к работе в определенной зоне мощности?

1.2 Охарактеризуйте механизм проявления гликолитической (лактатной) выносливости.

1.3 Какую роль играет кислород в процессе аэробного метаболизма?

1.4 Какова взаимосвязь между потреблением кислорода и образованием энергии?

1.5 Как изменяется гормональный фон при нагрузках, вызывающих утомление?

2. Возрастные особенности развития выносливости у детей и подростков.

2.1 В каком возрасте формируются благоприятные предпосылки для эффективного развития выносливости?

2.2 Покажите, как возрастные изменения различных форм выносливости взаимосвязаны с процессом формирования в организме человека основных физиологических механизмов, ответственных за определенные двигательные функции.

2.3 В каком возрасте начинают снижаться темпы естественного развития кардиореспираторной системы?

2.4 Благодаря развитию каких физиологических механизмов дети 10–11 лет могут выполнять большой объем работы умеренной мощности?

3 Общие основы методики развития выносливости.

3.1 Какие основные задачи должны решаться в процессе развития общей выносливости спортсменов-таэквондистов?

3.2 Раскройте суть основных методических положений, лежащих в основе развития силовой выносливости.

3.3 На чем должна основываться методика подбора средств для развития специальной выносливости в таэквондо?

3.4 Перечислите основные средства, направленные на совершенствование локальной мышечной выносливости.

3.5 Как сочетаются между собой методы развития аэробных и анаэробных возможностей?

План семинарского занятия 2

1. Особенности развития выносливости у спортсменов различного возраста.
2. Средства и методы развития выносливости на различных этапах многолетней подготовки.

Контрольные вопросы

1. Особенности развития выносливости у спортсменов различного возраста.

1.1 Какой возрастной период развития организма характеризуется наибольшими возможностями для предельных нагрузок выносливости?

1.2 В каком возрасте начинает происходить резкое снижение показателей выносливости, и какие факторы лежат в основе этого явления?

1.3 Перечислите основные средства подготовки для развития выносливости у юных спортсменов-каратистов.

2. Средства и методы развития выносливости на различных этапах многолетней подготовки.

2.1 Приведите примеры тренировочных упражнений, используемых в подготовке юных спортсменов-каратистов для развития выносливости.

2.2 По каким параметрам регулируется нагрузка при развитии выносливости?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ. – Минск: БГУФК, 2012. – 439 с.

2. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 123 – 140; 228–272.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 585 с.

5. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 125–138.

Тема 19. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки

План семинарского занятия

1. Основные понятия и морфофункциональные факторы, обуславливающие проявление гибкости.
2. Возрастные особенности проявления гибкости.
3. Общие основы методики развития гибкости (применительно к этапу начальной подготовки).

Контрольные вопросы

1 Основные понятия и морфофункциональные факторы, обуславливающие проявление гибкости.

1.1 Приведите определения понятий «активная гибкость», «пассивная гибкость».

1.2 Как взаимосвязаны между собой способности к проявлению пассивной и активной гибкости?

1.3 Для каких движений характерно проявление «баллистической гибкости»?

1.4 В каких случаях употребляются термины «гибкость» и «подвижность в суставах»?

2 Возрастные особенности проявления гибкости.

2.1 Какие возрастные периоды характеризуются наиболее интенсивным приростом подвижности во всех суставах?

2.2 В каком возрасте подвижность в суставах достигает относительно постоянной величины?

2.3 Зависит ли возрастная динамика гибкости от того, в каких суставах измеряется подвижность?

3 Общие основы методики развития гибкости (применительно к этапу начальной подготовки).

3.1 Какие основные задачи должны решаться в процессе развития общей гибкости спортсменов-каратистов?

3.2 Раскройте суть основных методических положений, лежащих в основе развития гибкости.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 98-111.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 10-12.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 16-45.
5. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. - С. 44-59.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – С. 14-21.
7. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - С. 3-11.
8. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

Тема 20. Основные направления психологической подготовки в каратэ

План семинарского занятия

1. Качества психики и их характеристика.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.

Контрольные вопросы

1. Качества психики и их характеристика.
 - 1.1 Охарактеризуйте качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
 - 1.2 Назовите наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
 - 2.1 Опишите взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
 - 2.2 Дайте характеристику стартовым состояниям.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.
 - 3.1 Перечислите и опишите основные направления психологической подготовки спортсменов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – С. 64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

Тема 21. Волевая подготовка в каратэ

План семинарского занятия

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
2. Сущность основных терминов и понятий.
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.

Контрольные вопросы

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
 - 1.1 Объясните понятие «психологическая поддержка» и дайте его характеристику.
 - 1.2 Перечислите и охарактеризуйте формы психологического сопровождения.
2. Сущность основных терминов и понятий.
 - 2.1 Раскройте сущность понятия «психологическое сопровождение» и дайте ему характеристику.
 - 2.2 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.
 - 3.1 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
 - 3.2 Охарактеризуйте основное содержание работы психолога на учебно-тренировочных сборах.
 - 3.3 Охарактеризуйте основные виды работ психолога на этапе начальной подготовки юных спортсменов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов

План семинарского занятия

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.
2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.

Контрольные вопросы

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.
 - 1.1 Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.
 - 1.2 Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.
2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.
 - 2.1 Назовите средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени.
 - 2.2 Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.

6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями

План семинарского занятия

1. Особенности психического развития юных спортсменов.
2. Основные методы регуляции психической напряженности и управления стартовыми состояниями.
3. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена.

Контрольные вопросы

1. Особенности психического развития юных спортсменов.
 - 1.1 Дайте характеристику особенностям развития юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
 - 1.2 Что такое «сенситивные периоды» в развитии юных спортсменов?
 - 1.3 В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные физические качества юного спортсмена?
 - 1.4 В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные психические качества юного спортсмена?
2. Основные методы регуляции психической напряженности и управления стартовыми состояниями.
 - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте методы снятия психической напряженности и управления стартовым состоянием юных спортсменов.
3. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена.
 - 3.1 Охарактеризуйте влияние тренера на становление личности юного спортсмена.
 - 3.2 Опишите особенности мотивации достижений у юных спортсменов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–25.
2. Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю.И. Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 9–18.
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 10–36.

4. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян.
– М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 28–44.

Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле

План семинарского занятия

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.

Контрольные вопросы

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
 - 1.1 Перечислите и охарактеризуйте виды планирования.
 - 1.2 Что является принципиальной особенностью годичной подготовки?
 - 1.3 Перечислите и охарактеризуйте периоды подготовки.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.
 - 2.1 Раскройте общие методические основы построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в каратэ.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 25. Методика построения программ занятий

План семинарского занятия 1

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.

Контрольные вопросы

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
 - 1.1. Назовите основные типы занятий и их отличительные черты.
 - 1.2. Охарактеризуйте структуру занятия.
 - 1.3. Какие формы организации занятий вы знаете?
 - 1.4. Охарактеризуйте занятия избирательной направленности.
 - 1.5. Охарактеризуйте занятия комплексной направленности.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.
 - 2.1. Дайте определение понятию нагрузка.
 - 2.2. Назовите и опишите виды нагрузки.
 - 2.3. Назовите способы регулирования нагрузки на занятии.

План семинарского занятия 2

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

Контрольные вопросы

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
 - 1.1. Назовите отличия главных и второстепенных задач занятия.
 - 1.2. Приведите примеры возможных задач занятий кондиционной направленности.
 - 1.3. Приведите примеры возможных задач занятий технико-тактической направленности.

2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

2.1. Сколько задач может решаться в одном занятии.

2.2. Как сочетаются задания разной направленности в занятии?

2.3. Опишите алгоритм построения занятия.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.

3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 26. Методика построения программ микроциклов

План семинарского занятия 1

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.

Контрольные вопросы

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
 - 1.1. Дайте определение понятию «микроцикл».
 - 1.2. Назовите типы микроциклов.
 - 1.3. Охарактеризуйте различные типы микроциклов.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.
 - 2.1. Какие виды нагрузки могут планироваться в различных типах микроциклов?
 - 2.2. К каким реакциям могут привести различные виды нагрузки?
 - 2.3. В чем отличие избирательных и комплексных микроциклов?

План семинарского занятия 2

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
2. Ознакомление с алгоритмом построения микроциклов подготовки.

Контрольные вопросы

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
 - 1.1. Как чередуются микроциклы в мезоцикле?
 - 1.2. Чем отличаются основные и второстепенные задачи микроциклов?
2. Алгоритм построения микроциклов подготовки.
 - 2.1. Опишите алгоритм построения микроциклов.
 - 2.2. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 27. Методика построения программ мезоциклов

План семинарского занятия

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.

Контрольные вопросы

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
 - 1.1. Дайте определение понятию «мезоцикл».
 - 1.2. Назовите типы мезоциклов.
 - 1.3. Охарактеризуйте различные типы мезоциклов.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.
 - 2.1. Как чередуются мезоциклы в макроцикле?
 - 2.2. Опишите алгоритм построения мезоциклов.
 - 2.3. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки

План семинарского занятия

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в каратэ.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

Контрольные вопросы

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
 - 1.1 Опишите связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки?
 - 1.2 Какие задачи решает отбор на различных этапах подготовки?
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в каратэ.
 - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте основные стадии отбора и спортивной ориентации.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
 - 3.1 Охарактеризуйте критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков, – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для ВУЗов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
4. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
6. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
8. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
9. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – С.13-21, 43-61.

Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов

План семинарского занятия

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
2. Характеристика видов управления.

Контрольные вопросы

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
 - 1.1. Что из себя представляет управление?
 - 1.2. Назовите операции, которые входят в процесс управления спортивной подготовкой.
 - 1.3. Перечислите виды управления спортивной подготовкой.
2. Характеристика видов управления.
 - 2.1. Охарактеризуйте этапное управление спортивной подготовкой.
 - 2.2. Охарактеризуйте текущее управление спортивной подготовкой.
 - 2.3. Охарактеризуйте оперативное управление спортивной подготовкой.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163.
3. Годик, М.А. Контроль в спортивной тренировке / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 237-266.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд. стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.

7. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

План семинарского занятия

1. Общая характеристика системы контроля.
2. Требования к показателям, используемым в контроле.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика системы контроля.
 - 1.1. Для чего необходим контроль в спортивной подготовке?
 - 1.2. Назовите и охарактеризуйте виды контроля в спорте.
 - 1.3. В чем проявляется специфика комплексного контроля?
2. Требования к показателям, используемым в контроле.
 - 2.1. Перечислите и опишите основные требования к показателям, используемым в контроле.
 - 2.2. Какие методы используют для контроля физической подготовленности спортсменов-таэквондистов?
 - 2.3. Какие методы используют для контроля технической подготовленности спортсменов-таэквондистов?
 - 2.4. Какие методы используют для контроля тактической подготовленности спортсменов-таэквондистов?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков, – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163.
3. Годик, М.А. Контроль в спортивной тренировке / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 237-266.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.

7. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

Тема 34. Содержание правил соревнований по каратэ

План семинарского занятия

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
2. Правила соревнований по каратэ. Оценка приемов и действий, определение победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по каратэ.

Контрольные вопросы

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
 - 1.1 Дайте характеристику спортивным мероприятиям.
 - 1.2 Перечислите документы в которых прописаны правила соревнований и охарактеризуйте их.
2. Правила соревнований по каратэ.
 - 2.1 Опишите соревнования по каратэ.
 - 2.2 Опишите оценку приёмов и действий по каратэ.
 - 2.3 Дайте описание процессу определения победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке.
 - 3.1 Перечислите и охарактеризуйте запрещённые приёмы и действия в каратэ.
 - 3.2 Какие меры воздействия предусмотрены за нарушение правил соревнований.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
3. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.

4. http://karate-mos.ru/sites/default/files/field_file/kratkoe_izlozhenie_izmeneniy_pravil_sorevnovaniy_po_karate_2018.pdf
5. <http://judge-wkf.ru/doc/>

Тема 35. Организация, подготовка и проведение соревнований по каратэ

План семинарского занятия

1. Оценка приемов и действий, определение победителя.
2. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по каратэ.

Контрольные вопросы

1. Оценка приемов и действий, определение победителя.
 - 1.1 Перечислите способы определения победителя в каратэ.
 - 1.2 Как оцениваются различные приемы в соревновательном поединке в каратэ?
 - 1.3 Опишите роль рефери в оценке приемов и в определении победителя.
 - 1.4 Опишите роль боковых судей в оценке приемов и в определении победителя.
2. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по каратэ.
 - 2.1 Какие приемы запрещены в поединке?
 - 2.2 Какие виды наказаний предусмотрены за нарушение правил ведения поединка?
 - 2.3 За что могут дисквалифицировать спортсмена-каратиста?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.
2. http://karate-mos.ru/sites/default/files/field_file/kratkoe_izlozhenie_izmeneniy_pravil_sorevnovaniy_po_karate_2018.pdf
3. <http://judge-wkf.ru/doc/>

Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по каратэ

План семинарского занятия

1. Общие положения по судейству соревнований.
2. Состав судейской коллегии.

Контрольные вопросы

1. Общие положения по судейству соревнований.
 - 1.1 Перечислите основные понятия судейской терминологии и дайте им краткую характеристику.
 - 1.2 Назовите основные документы, которые необходимы для организации соревнований.
 - 1.3 Опишите все структурные элементы Положения о соревнованиях.
2. Состав судейской коллегии.
 - 2.1 Перечислите состав судейской коллегии.
 - 2.2 Опишите обязанности главного судьи соревнований и его заместителя.
 - 2.3 Опишите обязанности боковых судей.
 - 2.4 Опишите обязанности рефери.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.
2. http://karate-mos.ru/sites/default/files/field_file/kratkoe_izlozhenie_izmeneniy_pravil_sorevnovaniy_po_karate_2018.pdf
3. <http://judge-wkf.ru/doc/>

Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий каратэ

План семинарского занятия

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
2. Перечень инвентаря и оборудования для занятий каратэ.

Контрольные вопросы

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
 - 1.1 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения тренировочных занятий каратэ.
 - 1.2 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения соревнований каратэ.
- 2 Перечень инвентаря и оборудования для занятий каратэ.
 - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте инвентарь и оборудование для занятий каратэ.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Каратэ: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Барташ В.А. [и др.]. – Минск, 2008. – 168 с.
2. http://karate-mos.ru/sites/default/files/field_file/kratkoe_izlozhenie_izmeneniy_pravil_sorevnovaniy_po_karate_2018.pdf
3. <http://judge-wkf.ru/doc/>