

Утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 10 от «25» июня 2015 г.

УДК: 796.853.262(07)

О-66

**Составитель:**

**Орлов Юрий Леонидович** – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

**Рецензент:**

**Громов Василий Андреевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным разделам дисциплины **«Теория и методика избранного вида спорта (карате-до)»**, предназначенные для организации и контроля самостоятельной работы студентов. Методические рекомендации соответствуют ФГОС ВПО, предназначены для студентов, обучающихся по направлению **49.03.01 «Физическая культура»**, профилю **«Спортивная подготовка»**

## Содержание:

Введение .....	4
1. Организационно-методический раздел.....	4
1.1 Используемые термины и сокращения .....	4
1.2 Цель и задачи программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (карате-до)».....	5
1.3 Сроки и временные объемы изучения программы дисциплины .....	6
1.4 Содержание программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (карате-до)».....	7
1.5 Место, цель и задачи самостоятельной работы студентов в освоении программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (карате-до)» .....	8
1.6 Требования к содержанию самостоятельной работы студентов .....	9
1.7 Влияние самостоятельной работы студентов на уровень освоения содержания программы дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (карате-до)» .....	10
1.8 Правила планирования и обеспечения самостоятельной работы студентов .....	14
2. Состав, содержание и задания для самостоятельной работы студентов по семестрам изучаемого курса.....	16
1 курс (144 часа).....	16
2.1 1 семестр (72 часа) .....	16
2.2 2 семестр (72 часа) .....	23
2 курс (144 часа).....	34
2.3 3 семестр (72 часа) .....	34
2.4 4 семестр (72 часа) .....	41
3 курс (180 часов).....	46
2.5 5 семестр (90 часов) .....	46
2.6 6 семестр (90 часов) .....	51
4 курс (180 часов).....	58
2.7 7 семестр (90 часов) .....	58
2.8 8 семестр (90 часов) .....	63
3. Организация и руководство самостоятельной работой студентов .....	69
4. Этапы и порядок самостоятельной работы .....	72
5. Изучение теоретического материала курса .....	73
6. Выполнение практических домашних заданий .....	75
6.1 Составление комплексов упражнений различной направленности.....	75
6.2 Написание конспектов занятий по карате-до.....	76
6.3 Планирование годовичного цикла подготовки учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по карате-до.....	76
6.4 Технология контроля подготовки юных спортсменов, занимающихся карате-до .....	76
6.5 Педагогические наблюдения и анализ тренировочной и соревновательной практики в карате-до .....	77
7. Контроль самостоятельной работы студентов .....	77
8. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету) .....	79
8.1 1 курс (2 курс заочного обучения).....	79
8.2 2 курс (3 курс заочного обучения).....	82
8.3 3 курс (4 курс заочного обучения).....	85
8.4 4 курс (5 курс заочного обучения).....	91
9. Учебно-методическое обеспечение курса .....	97