

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА 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)

спеціалізація кіокушинкай карате

(назва спеціалізації)

факультет спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс третій

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація кіокушинкай карате) для студентів
(назва навчальної дисципліни)

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

« ___ » _____ року 29 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
доцент, к.фіз. вих. Кіндзер Б.М.

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

Протокол від « ___ » _____ 20__ року № _____

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

_____ (Бусол В.А.)
(підпис), прізвище та ініціали)

« ___ » _____ 20__ року

Затверджено вченою радою факультету спорту

« ___ » _____ 20__ р.

Декан факультету спорту _____ Ріпак І.М.
(підпис прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 10,8	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		2018-й	2019-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 315		1-й	2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2,86	4 год.	6 год.	
	Практичні, методичні		
	114 год.	98 год.	
	Семінарські		
	2 год.	8 год.	
	Самостійна робота		
	41 год.	42 год.	
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх тренерів поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання Кіокушинкай карате на етапі підготовки каратистів середньої кваліфікації (першого спортивного розряду та КМС), підвищенню рівня спортивної майстерності.

Завдання:

1. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
2. Вивчити особливості системи спортивного тренування у каратистів середньої кваліфікації.
3. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки каратистів середньої кваліфікації: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
4. Ознайомитись із різновидами травм у Кіокушинкай карате та їх профілактикою.
5. Покращення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності на протязі всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з Кіокушинкай карате.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- історію й сучасний стан, тенденції розвитку Кіокушинкай карате в світі й Україні;
- основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення бою (Куміте) на ближній дистанції, основи тактики ведення бою (Куміте) на ближній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста-розрядника;
- методику проведення наукових досліджень в спорті та в Кіокушинкай карате зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування каратистів середньої кваліфікації;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки каратистів середньої кваліфікації.

Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в Кіокушинкай карате;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для каратистів першого розряду та КМС;
- складати документи планування підготовки для каратистів середньої кваліфікації;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з картистами середньої кваліфікації;
- організовувати, проводити та судити змагання для каратистів середньої кваліфікації;

- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять Кіокушинкай карате;
- демонструвати типову техніку ударів з ближньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів-розрядників.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів стилю Кіокушинкай на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії Кіокушинкай карате.

Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського Кіокушинкай карате.

Відомості про розвиток Кіокушинкай карате в Україні, світі. Зміни вагових категорій в Кіокушинкай карате. Єдина спортивна класифікація України з одноборств. Заняття Кіокушинкай карате, як засіб фізичного виховання. Професійний Кіокушинкай карате. Огляд наукових досліджень у Кіокушинкай карате та в одноборствах в цілому. Проблеми розвитку аматорського і професіонального Кіокушинкай карате. Зміни у техніко-тактичній підготовленості каратистів з часу заснування стилю Кіокушинкай карате. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях з Кіокушинкай карате різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку Кіокушинкай карате.

Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.

Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Анкетування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості одноборців першого розряду та КМС. Методика користування хронометром, динамометром. Сучасні методи тестувань в спорті. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).

Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування.

Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивною технікою в Кіокушинкай карате - Кіхон, Ренраку, Куміте, Ката (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.

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.

Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Визначення техніки Кіокушинкай карате. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції (Кіхон, Ренраку, Куміте, Ката). Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захисту. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка каратиста-шульги (лівші).

Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки каратиста. Зміст і послідовність удосконалення техніки кіокушинкай карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка).

Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захисту каратистів стилю Кіокушинкай середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.

Індивідуальна техніка ударів і захисту. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій каратистів на різних дистанціях бою.

Вплив правил змагань на техніку ведення бою в Кіокушинкай карате. Індивідуальні варіанти техніки ведення бою в Кіокушинкай карате. Аналіз техніки ведення бою сильніших вітчизняних каратистів, та бійців Північної та Південної Америки, Азії, Африки та Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості каратистів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічною, тактичною, фізичною, психічною та інтелектуальною підготовкою.

Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції.

Навчання і удосконалення позицій ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція. Короткі удари у ближньому бої з фронтальної й бокової позицій. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.

Навчання і удосконалення переходу в стійках. Застосування довгих та коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію. Удосконалення комбінованого захисту.

Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки й на атаку партнера. Раціональність застосування типових та індивідуальних комбінацій в умовах бою на ближній дистанції.

Удосконалення ударів (Ой цукі, Гіяку цукі) в умовах ближнього бою. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удари ногами – прямі, кругові з розворотом (ура).

Удосконалення коротких ударів (прямий, збоку, знизу) лівою у тулуб з розподілом маси тіла на праву, на ліву ногу з продовженням атаки ударом коліном (Хіза гері).

Індивідуальна підготовка. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції. Куміте, Ренраку.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. Бойова практика (Спаринг, Куміте, Бункай).

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

Тема 1. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців комбінацій ударів й захисту: комбінації з двох, трьох та чотирьох ударів.

Методика навчання техніки в Кіокушинкай карате: одиночні прямі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі, шита цукі) на три рівні; одиночні - прямий лівою у тулуб рівень Джодан; повторний прямий рівень Чудан ; одиночний прямий правою рівень Джодан; одиночний прямий правою у тулуб; комбінація з двох прямих ударів.

Методика навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: поодинокі удари збоку, комбінації з двох ударів збоку; одиночні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.

Методика навчання техніки ведення бою в Кіокушинкай карате: одиночні удари збоку, комбінації з двох ударів збоку; одиночні удари знизу, комбінації ударів знизу; комбінації ударів різного типу.

Тема 2. Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

Тактика як мистецтво ведення бою каратистів у Кіокушинкай карате. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою (Куміте) каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, каратиста-універсала. Особливості техніки й тактики каратиста-шульги. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.

Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових чинників. Характеристика варіантів тактики ведення бою (Куміте). Тактичне мислення каратиста та його складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Чинники, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.

Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Тема 3. Фізична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна та спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС. Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей каратистів стилю Кіокушинкай карате.

Швидкість та 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.

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 розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.

Сила та її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка та повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС.

Витривалість: загальна та 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.

Тема 4. Психологічна підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС. Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату. Загальна та спеціальна психічна підготовка каратистів у Кіокушинкай карате. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування.

Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції.

Удосконалення тактики веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція, яка дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів. Наступальна позиція, яка сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту, яка сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.

Застосування комбінацій ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) ногою та рукою у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування

(маневрування) суперника з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою з подальшим розвитком активних дій на ближній дистанції.

Удосконалення ведення бою на ближній дистанції з використанням комбінацій коротких ударів руками та ногами різного типу з короткочасним переходом на середню і дальню дистанцію.

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

Удосконалення входу на ближню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Умовні бої, бойова практика (Спаринги, Куміте). Застосування комбінаційної форми ведення бою із зміною дистанції: несподівана зміна дистанцій (дальня, середня, ближня) з виконанням довгих і коротких ударів руками та ногами.

Тактика ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту. Повторна контратака на безперервні дії суперника.

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 тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту блокуванням з подальшим утриманням суперника на ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком, з розворотом суперника до краю татамі.

Удосконалення розвитку ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом, нирком або застосовуючи комбінований захист.

Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні бої (розвиток мислення завдяки протидії супернику).

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 Теоретико-методичні основи підготовки каратистів стилю Кіокушинкай карате на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії Кіокушинкай карате.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку аматорського Кіокушинкай карате.	16	-	2	-	-	14
Тема 2. Науково-дослідна робота студентів.	16	2	2	2	2	8
Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).	2	-	2	-	-	-
Тема 4. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.	18	2	4	12	-	-
Разом за змістовим модулем 1	52	4	10	14	2	22
Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на ближній дистанції						
	109	-	-	90	-	19
Разом за змістовим модулем 2	109	-	-	90	-	19
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки каратистів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС). Тема 1. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.	16	-	-	6	2	8
Тема 2. Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.	6	2	-	2	2	-
Тема 3. Фізична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.	15	2	2	2	2	7

Тема 4. Психологічна підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.	13	2	2	-	2	7
Разом за змістовим модулем 3	50	6	4	10	8	22
Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на ближній дистанції						
	104	-	-	84	-	20
Разом за змістовим модулем 4	104	-	-	84	-	20
Усього годин	315	10	14	198	10	83

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів	2
2.	Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації стилю Кіокушинкай карате	2
3.	Тактична підготовка каратистів середньої кваліфікації стилю Кіокушинкай карате	2
4.	Фізична підготовка каратистів середньої кваліфікації стилю Кіокушинкай карате	2
5.	Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС у Кіокушинкай карате	2
Разом		10

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Науково-дослідна робота студентів. Обґрунтування теми наукової роботи студентів	2
2.	Технічна підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС у Кіокушинкай карате	2
3.	Тактична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС у Кіокушинкай карате	2
4.	Фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС у Кіокушинкай карате	2
5.	Психологічна підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС у Кіокушинкай карате	2
Разом		10

7. Теми практичних занять з TiMOBC

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1.	Навчальна практика, спрямована на набуття вмінь і навиків визначення рівня фізичної підготовленості каратистів стилю Кіокушинкай карате	2
2.	Положення кулака (Сейкен) і місце його ударної частини (Кентос). Методика навчання прямих ударів з переходом зі стійки в стійку з кроком під однойменну і різнойменну ногу	1
3.	Методика навчання ударів збоку лівою (правою) рукою (ногою) в голову (в тулуб). Захисти від ударів збоку: застосування рук, тулуба, ніг	1
4.	Методика навчання ударів знизу лівою (правою) рукою (ногою) в тулуб (в голову)	1
5.	Методика удосконалення техніки прямих ударів й захистів за допомогою рук, тулуба, ніг. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів у Кіокушинкай карате	2
6.	Методика удосконалення техніки ударів збоку й захистів за допомогою рук, ніг, тулуба. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів у Кіокушинкай карате	2
7.	Методика удосконалення техніки ударів знизу й захистів від них. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів у Кіокушинкай карате	1
8.	Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців техніці поодиноких ударів у Кіокушинкай карате (Куміте, Ренраку, Бункай)	2
9.	Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців комбінацій ударів й захистів: комбінація з двох, трьох, чотирьох ударів у Кіокушинкай карате	2
10.	Методика навчання техніки бою у Кіокушинкай карате: поодинокий прямий лівою ногою у голову; поодинокий прямий лівою рукою (ногою) у тулуб; повторний прямий лівою рукою (ногою) у голову; поодинокий прямий правою ногою у голову; поодинокий прямий правою рукою (ногою) у тулуб; комбінація з двох прямих ударів	2
11.	Методика навчання техніки бою у кіокушинкай карате: поодинокі удари збоку, комбінація з двох ударів збоку; поодинокі удари знизу, комбінація ударів знизу; комбінація ударів різного типу у Кіокушинкай карате	2
12.	Методика навчання техніки бою у Кіокушинкай карате : поодинокі удари збоку, комбінація з двох	2

	ударів збоку; поодинокі удари знизу, комбінація ударів знизу; комбінація ударів різного типу у Кіокушинкай карате	
13.	Взаємозалежність техніки, тактики, фізичної й психічної підготовленості у Кіокушинкай карате	2
14.	Методи розвитку фізичних якостей каратистів першого спортивного розряду та КМС: швидкісних і силових у Кіокушинкай карате	2
Разом		24

7. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.	2
2.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та «Протоколом Табата».	2
3.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
4.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
5.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката, куміте, ренраку.	2
6.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
7.	Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; навчальні стійки каратиста; пересування в стійках (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
8.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
9.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів у Кіокушинкай карате.	2
10.	Навчання бойових позицій на ближній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на ближній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2

11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
12.	Навчання ударів на рівні Чудан, Гедан руками та ногами у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Навчання удару рівень Гедан (Маваші гедан гері, Лоу кік, Маваші хіза гері та інші) у Кіокушинкай карате. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
15.	Навчання ударів на рівень Чудан руками (ногами) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
16.	Удар знизу правою ногою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
17.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
18.	Навчання удару знизу лівою рукою (Шита цукі) у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
19.	Удар знизу лівою ногою (Має гері, Хіза гері) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
21.	Навчання удару знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
22.	Навчання удару знизу лівою ногою у голову(Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення	2

	типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. (Маваші гері)	
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
24.	Навчання удару знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
25.	Удар знизу правою ногою у голову (Маваші гері) з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
26.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
27.	Навчання удару знизу лівою ногою у голову (Маваші гері) з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
28.	Удар знизу лівою ногою у голову (Маваші гері) з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
29.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
30.	Навчання і удосконалення удару збоку правою ногою в голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
31.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою ногою в голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
32.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
33.	Навчання і удосконалення удару збоку правою ногою у голову (Маваші гері) з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
34.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою ногою (Маваші гері) з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-	2

	тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
35.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	1
36.	Навчання удару збоку правою ногою в голову (Маваші гері) з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
37.	Навчання і удосконалення коротких прямих ударів рівень Джодан, Чудан у тулуб з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
38.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
39.	Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Навчання і удосконалення веденню бою на ближній дистанції з використанням комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
41.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
42.	Навчання і удосконалення виходу з ближньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
43.	Навчання і удосконалення входу дистанцію ближнього бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
44.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
45.	Бойова практика. Ведення бою на ближній дистанції. СФП. ЗФП. (Спаринг, Куміте, Бункай)	2
46.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.	2
47.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та «Протоколом Табата».	2
48.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	
49.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
50.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката. Бункай.	2
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
52.	Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на ближній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів. 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
53.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів ногою у голову. 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 Кіокушинкай карате.	2
55.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням прямих і бокових ударів руками. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногами збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. 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 Кіокушинкай карате.	2
58.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: удари ногою (рукою) збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2

59.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: короткі прямі удари у тулуб для переміщення суперника до краю татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
60.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
61.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
62.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту нирком від удару ногою збоку (Маваші гері). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
63.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
64.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після подвійного захисту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
66.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
67.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після захисту (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
68.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу від лінії обмеження татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
69.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.(Спаринги, Куміте,	2

	Бункай)	
70.	ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидкісно-силової витривалості. Гімнастичні вправи. Ката.	2
71.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.	2
72.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та «Протоколом Табата».	2
73.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
74.	Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
75.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката.	2
76.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
77.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу від лінії обмеження татамі з ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
78.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу від лінії обмеження татамі з ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
79.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
80.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
81.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. 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 Кіокушинкай карате.	2
83.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Спаринги. Куміте.	2

	Ренраку. Бункай.	
84.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
85.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: контратака після виходу від лінії обмеження татамі з ухилом або нирком.	2
86.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
87.	Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП.	2
88.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
89.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
90.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
91.	Удосконалення тактики ведення бою на ближній дистанції: ведення бою на ближній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
92.	Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТП, СФП, ЗФП. Спаринги. Куміте. Ренраку. Бункай.	2
93.	Індивідуальна підготовка: ТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Теоретичне тестування (опитування).	2
Разом		174

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку аматорського Кіокушинкай карате	2
2.	Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та КМС	2
3.	Мета, завдання, засоби і методи навчання і тренування каратистів першого розряду та КМС	2

4.	Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захисту каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умова централізованої підготовки до змагань з Кіокушинкай карате	2
5.	Індивідуальна техніка ударів і захисту	2
6.	Засоби і методи розвитку фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації у Кіокушинкай карате	2
7.	Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення) у Кіокушинкай карате	2
Разом		14

9. Самостійна робота з ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аналіз національних і міжнародних змагань з Кіокушинкай карате в поточному році на основі періодичних видань (реферат)	7
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів стилю Кіокушинкай карате Європи (на вибір, реферат)	7
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі каратистів (результати вимірів)	8
4.	Методика навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів каратистів у Кіокушинкай карате (план-конспект)	8
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей каратистів середньої кваліфікації стилю Кіокушинкай карате у підготовчому періоді	7
6.	Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань (реферат)	7
Разом		44

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Методика навчання техніці коротких ударів: прямих, збоку, знизу на ближній дистанції в Куміте (реферат)	10
2.	Методика навчання техніці серій коротких ударів на ближній дистанції: прямих, збоку, знизу в Куміте (реферат)	9
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням коротких ударів на ближній дистанції в Куміте (реферат)	10

4.	Методика навчання захисним діям на ближній дистанції в Куміте (реферат)	10
Разом		39

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 з модулів ТiМОВС та СПВ упродовж семестру

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, 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

ТiМОВС

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

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

1. Обов'язкове підсумкове теоретичне опитування: 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 (середня оцінка в національній шкалі за усне опитування на заняттях, рівень володіння вміннями та навичками переводиться у певну кількість балів)

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	0	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з ТiМОВС 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)

- Відвідування занять з СПВ.
 - Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.
 - Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.
 - Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.
- За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.
 - Участь у змаганнях з боксу передбачає таку градацію балів:
 - Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;
 - Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.
 - Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.
 - Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.
 - Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
 - 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.
 - 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 Кіокушинкай 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 двобоїв (Куміте) з Кіокушинкай карате.
2. Екіпірування в Кіокушинкай карате (спортивна форма (догі), рукавиці для роботи на снарядах, мішки, маківари, лапи, щити), устаткування та обладнання залу одноборств (боксерські мішки, груші, лапи, обтяження, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

14. Рекомендована література

Базова

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
8. Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
9. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
10. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
11. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
12. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-IV ч. 1997, 280 с.
13. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
14. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
15. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
16. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
17. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
18. Вихман В-Д. Искусство ката. М., "Советский спорт," 1993, 303 с.
19. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
20. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., "Советский спорт", 1991.
21. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с.
21. Стригин Н. Санда. Восточные единоборства. Р., 1991.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
23. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
24. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
25. Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
26. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.

27. Матеріали лекцій.

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.

Допоміжна

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. Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
6. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
7. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
8. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
9. 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.
10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
11. Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
12. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
13. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп. спорте.- К, 1997.
16. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

16. Залікові вимоги з ТiМОВС

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.

6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Розвиток кіокушинкай карате на Україні.
15. Кіокушинкай карате на Галичині.
16. Каратисти України – учасники Чемпіонатів Європи та Світу.
17. Кубок України, Європи.
18. Мета і завдання спортивного тренування.
19. Поняття спортивної форми і тренуваності.
20. Показники тренуваності каратиста в кіокушинкай карате.
21. Засоби і методи тренувань.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань.
23. Засоби і методи навчання й тренування каратистів.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
25. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
26. Розвиток спортивної форми і керування нею.
27. Показники спортивної форми.
28. Витоки кіокушинкай карате.
29. Світові організації кіокушинкай карате.
30. Правила проведення змагань в кіокушинкай карате.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців. Підрахунок балів. Штрафні бали.
34. Організація і проведення дитячо-юнацьких змагань в кіокушинкай карате.
35. Місце проведення змагань. Зважування.
36. Жеребкування. Складання пар боїв.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Організаційні і правові основи кіокушинкай карате.
40. Правила проведення боїв з Куміте та Ката в кіокушинкай карате.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять кіокушинкай карате..
42. Оптимальний вік для занять кіокушинкай карате.
43. Загальна характеристика розвитку організму.
44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодшої людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.

51. Особливості психіки юнацького організму.
52. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
53. Вплив занять кіокушинкай карате на організм юнаків і підлітків.
54. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
55. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
56. Методика розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів .
57. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку.
58. Силова підготовка кваліфікованих каратистів.
59. Витривалість каратиста і методика її удосконалення.
60. Координаційні здібності каратистаа і методика їх розвитку.
61. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
62. Фізіологічні особливості людини при заняттях кіокушинкай карате.
63. Стресові стани при заняттях кіокушинкай карате.
64. Травматизм при заняттях кіокушинкай карате і його попередження.
65. Методика проведення занять.
66. Особливості виконання вправ.
67. Погане матеріально-технічне забезпечення.
68. Поведінка спортсменів.
69. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.
70. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
71. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

17. Залікові вимоги з СПВ

1. Пересування зі зміною стійок на середній дистанції.
2. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
3. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) на атаку суперника.
4. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) із застосуванням особистої атаки.
5. Методика навчання поодинокого короткого прямого удару лівою (правою) рукою у тулуб.
6. Методика навчання поєднанню з двох коротких прямих ударів.
7. Методика навчання поєднанню з трьох коротких прямих ударів.
8. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких прямих ударів.
9. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
10. Методика навчання коротких ударів руками збоку. Підготовчі вправи.
11. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
12. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів збоку.
13. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів збоку.
14. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів збоку.
15. Захисти від серій коротких ударів збоку.
16. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.
17. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
18. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів знизу.
19. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів знизу.
20. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів знизу.
21. Захисти від серій коротких ударів знизу.
22. Тактика веденню поєдинку на середній дистанції.

23. Активно-захисна позиція поєдинку на середній дистанції.
24. Застосування хибних атак.
25. Способи руйнування захисту суперника.
26. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
27. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.
28. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
29. Тактика ведення бою (Куміте) на середній дистанції.
30. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції для проведення ударів в стрибковій техніці (Тобі).

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): the detailed program of discipline. Kindzer Bogdan .