

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ”
(спеціалізація бокс)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 2 курсу

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи підготовки
кваліфікованих каратистів . Загальні основи теорії кіокушинкай
карате.
(2 курс, 1 семестр)**

**ПЛАН
семінарського заняття № 1
Тема: Науково-дослідна робота студентів**

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. Організація та проведення наукового дослідження.
15. Вибір теми. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
16. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання поставлених завдань у дослідженнях.

Рекомендована література:

Основна:

- 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.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
- Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
- Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,

- Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 27. Матеріали лекцій.

ПЛАН

семінарського заняття № 2

Тема: Історія розвитку кіокушинкай карате в Україні.

1. Розвиток кіокушинкай карате на Україні.
2. Кіокушинкай карате на Галичині.
3. Каратисти України – учасники чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з кіокушинкай карате .

Рекомендована література:

Основна:

- Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тема: Система тренування в кіокушинкай карате.

1. Мета і завдання спортивного тренування.
2. Поняття спортивної форми і тренуваності.
3. Показники тренуваності каратиста.
4. Засоби і методи тренувань.
5. Спортивна форма і підготовка до змагань.
6. Засоби і методи навчання й тренування каратистів.
7. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.

- 8.Фізіологічна характеристика спортивної форми.
- 9.Розвиток спортивної форми і керування нею.
- 10.Показники спортивної форми.

Рекомендована література:

Основна:

- Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс,2007,-240 с.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 27.Матеріали лекцій.

ПЛАН

семінарського заняття № 4

Тема: Правила змагань в кіокушинкай карате.

- 1.Витоки професійного карате.
- 2.Світові організації кіокушинкай карате.
- 3.Правила проведення змагань в кіокушинкай карате.
- 4.Вимоги до інвентарного забезпечення змагань.
- 5.Характер і система проведення змагань.
- 6.Вікові та кваліфікаційні обмеження. Допуск до участі в змаганнях.
- 7.Визначення переможців. Підрахунок балів. Штрафні бали. Нокаунт і нокаут.
- 8.Організація і проведення змагань в кіокушинкай карате. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Складання пар боїв. Секундант бійця. Головна суддівська колегія змагань. Допоміжний суддівський персонал. Організаційні і правові основи кіокушинкай карате. Правила проведення змагань з куміте та ката.
- 9.Види змагань в кіокушинкай карате.
- 10.Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять кіокушинкай карате.
- 11.Журі змагань. Головний суддя змагань. Рефері (Сушин). Судді збоку (Фукушин). Звіт головного судді змагань. Секретар змагань. Вагові категорії в кіокушинкай карате по вікових та статевих ознаках.

12. Етапи розвитку кіокушинкай карате. Всесвітні організації з кіокушинкай карате (ІКО, ІФК, KWF та інші) . Видатні каратисти в світовому кіокушинкай карате. Основні вимоги до організації та проведення дитячо - юнацьких змагань в кіокушинкай карате. Вимоги до проведення змагань серед дорослих. Організація змагань вищого рівня (міжнародні турніри, Чемпіонати України, Чемпіонати Європи та інші). Організація та проведення чемпіонських і рейтингових боїв. Фінансування проведення змагань та турнірів різного рівня .

Рекомендована література:

Основна:

- Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих каратистів. Методика навчання кваліфікованих каратистів.

(2 курс, 2 семестр)

ПЛАН

семінарського заняття № 5

Тема: Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – каратистів.

1. Оптимальний вік для занять кіокушинкай-карате.
2. Загальна характеристика розвитку організму.
3. Вікова періодизація.
4. Фізичний розвиток молодшої людини.
5. Морфологічні параметри, скелет.
6. М'язова система.
7. Нервова система.
8. Серцево-судинна система.
9. Дихальна система.
10. Особливості психіки юнацького організму.
11. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
12. Індивідуальні особливості юного спортсмена.

Рекомендована література:

Основна:

- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К., "Здоров'я" 1987.
- Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К., "Вежа", 1997.
- Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., "Олімпійська література", 1995.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., ФИС, 1987.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.

ПЛАН **семінарського заняття № 6**

Тема: Основи спортивної підготовки кваліфікованих каратистів в кіокушинкай карате.

1. Вплив занять кіокушинкай карате на організм юнаків і підлітків.
2. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
3. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
4. Особливості тренувальної роботи в перші роки підготовки.
5. Основні напрямки занять в роботі з кваліфікованими каратистами.
6. Методика розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів.
7. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку.
8. Силова підготовка кваліфікованих каратистів .
9. Витривалість каратиста і методика її удосконалення.
10. Координаційні здібності каратиста і методика їх розвитку.
11. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
12. Урок як основна форма організації та проведення занять у секціях.
13. Структура і зміст заняття, фізичне навантаження.
14. Типи і організація занять.
15. Заняття з великим, значним, середнім, малим навантаженням.

Рекомендована література:

Основна:

- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с
- Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., “Олімпійська література ”, 1995.
- Филін В.П. Теорія і методика юношеского спорту. - М., ФИС, 1987.
- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

ПЛАН **семінарського заняття № 7**

Тема: Травматизм у кіокушинкай карате та його профілактика.

1. Фізіологічні особливості людини при заняттях кіокушинкай карате.
2. Стресові стани при заняттях кіокушинкай карате.
3. Травматизм при заняттях кіокушинкай карате і його попередження.
4. Методика проведення занять.
5. Особливості виконання вправ.
6. Погане матеріально-технічне забезпечення.
7. Поведінка спортсменів.
8. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.

- 9.Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
10.Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

Рекомендована література:

Основна:

- Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М., 1981.

Допоміжна:

- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Кіокушинкай карате. Правила змагань. Київ, 2013.- 54 с.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М.. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): plans of seminars. Kindzer Bogdan.