

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 кіокушинкай карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 3 курсу

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

ПЛАН

семінарського заняття № 1

Тема: Науково-дослідна робота студентів.

- 1.Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи.
- 2.Педагогічні спостереження.
- 3.Методи опитування. Анкетування.
- 4.Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.
- 5.Педагогічний експеримент.
- 6.Методи математичної статистики.
- 7.Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості однокласників першого розряду та КМС.
- 8.Методика користування хронометром, динамометром.
- 9.Сучасні методи тестувань в спорті.
- 10.Педагогічні спостереження, тестування.
- 11.Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Рекомендована література:

Основна:

- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- 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.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.

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

ПЛАН

семінарського заняття № 2

Тема: Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.

1. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.
2. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців комбінацій ударів й захисту: комбінації з двох, трьох та чотирьох ударів.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

Рекомендована література:

Основна:

1. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
2. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
3. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
4. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
5. Вихман В-Д. Искусство ката. М., "Советский спорт," 1993, 303 с.

Допоміжна:

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

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

1. Тактика як мистецтво ведення бою каратистів у Кіокушинкай карате.
2. Значення тактики у досягненні успіху.
3. Планування бою. Тактика ведення бою (Куміте) каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної підготовленості, каратиста-універсала.
4. Особливості техніки й тактики каратиста-шкульги.
5. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.
6. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових чинників.

- 7.Характеристика варіантів тактики ведення бою (Куміте).
- 8.Тактичне мислення каратиста та його складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
- 9.Чинники, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.
- 10.Тактична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Рекомендована література:

Основна:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- 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.

ПЛАН

семінарського заняття № 4

Тема: Фізична підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

- 1.Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна та спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС.
- 2.Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей.
- 3.Характеристика фізичних якостей каратистів стилю Кіокушинкай карате.
- 4.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.
- 5.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.

- 6.Сила та її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка та повільна сила, Вибухова сила.
- 7.Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС.
- 8.Витривалість: загальна та спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова.
- 9.Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС.

Рекомендована література:

Основна:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- 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.

ПЛАН

семінарського заняття № 5

Тема: Психологічна підготовка каратистів стилю Кіокушинкай карате середньої кваліфікації.

- 1.Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС.
- 2.Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату.
- 3.Загальна та спеціальна психічна підготовка каратистів у Кіокушинкай карате.
- 4.Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС. Идеомоторне тренування.
- 5.Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
- 6.Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
- 7.Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
- 8.Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

Рекомендована література:

Основна:

- 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. Канони карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 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 3 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.