

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ 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 2 курсу

1. Планування практичних занять з розділу ТiМОВС

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 1). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття, які передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів (містяться в назві конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу (догі), і проводяться у спортивному залі одноборств кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (до 20 хв.) передбачає шикування згідно правил доджо (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, котра передбачає комплекс загально-розвиваючих вправ у русі та на місці.

Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення методики подання майбутніми педагогами техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 1). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу одноборств кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження, захисне обладнання), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття.

Заключна частина заняття (до 10 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання (за необхідності), підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни наприкінці заняття, не дивлячись на те, що інтенсивність виконання елементів його теми є низькою.

Таблиця 1

Теми занять з розділу ТiМОВС 1. Теми практичних занять з ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методи математичної статистики: визначення взаємозалежності між показниками досліджень	2
2.	Система жеребкування учасників змагань. Комп’ютерна система жеребкування. Система підрахунку балів і визначення переможця (Іпон, Вазарі,). Штрафні бали (Чуй, Гентен, Шикаку)	1
3.	Навчання й удосконалення техніки довгих ударів (Ой ваза)	2
4.	Навчання й удосконалення техніки коротких ударів (Гіяку, Шита, Тата та інші)	2
5.	Удосконалення техніки довгих і коротких ударів (Ой,	2

	Гіяку, Шита, Тата та інші)	
6.	Навчання й удосконалення тактики застосування довгих ударів (Ой ваза)	1
7.	Навчання й удосконалення тактики застосування коротких ударів (Гіяку, Шита, Тата та інші)	1
8.	Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів	1
9.	Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості	1
10.	Методика розвитку гнучкості (активної, пасивної)	1

2. Планування практичних занять з розділу СПВ

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 2). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів кіокушинкай карате або розвитку фізичних якостей (містяться в назві кожної конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу (догі та захисного обладнання), і проводяться у спортивному залі одноборств кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (до 25 хв.) передбачає шикування згідно правил додзо (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, яка складається з загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення (вдосконалення) техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 2). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу одноборств кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття.

Заключна частина заняття (до 5 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання, підведення підсумків заняття. Обов’язковим є дотримання студентами правил особистої гігієни наприкінці занять, оскільки вони проводяться із інтенсивністю, наближеною до умов змагальної діяльності з кіокушинкай карате.

Таблиця 2

Теми занять з розділу СПВ Теми практичних занять з СПВ

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

1.	Розвиток швидкості рухів спортсменів-каратистів із застосуванням методу колового тренування за.	2
2.	Розвиток силових якостей спортсменів-каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та за «Протоколом Табата».	2
3.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
4.	Розвиток силових якостей спортсменів-каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.	2
5.	ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів. Ката.	2
6.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Ката.	2
7.	Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; Кіхон, Ренраку; методика пересування (приставний крок, стрибковий крок), пересування зі стійки в стійку. 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.	2
9.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: блоки Учї уке, Сото уке, відвідні рухи, зміщення з лінії атаки.	2
10.	Навчання бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції. Бойові стійки (санчін, зенкутцу та інші) Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у кіокушинкай карате.	2
12.	Навчання удару знизу (Шита цукі) правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу (в стійках санчін, фудо, кіба дачі). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Навчання удару знизу (Шита цукі) лівою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу (в стійках санчін, фудо, кіба дачі). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.	2

	СФП. ЗФП.	
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
15.	Навчання удару знизу правою (Ой, гіяку) у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
16.	Удар знизу правою (Ой, гіяку) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
17.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Ката.	2
18.	Навчання удару знизу лівою (Ой, гіяку) у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
19.	Удар знизу лівою (Ой, гіяку) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Ката.	2
21.	Навчання удару знизу правою ногою в голову (хіза, маваші гері) з зміщенням маси тіла на ліву ногу, з різних стійок. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Ката.	2
22.	Навчання удару знизу лівою ногою в голову (хіза, маваші гері) з зміщенням маси тіла на ліву ногу, з різних стійок. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. Ката.	2
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
24.	Навчання удару знизу правою ногою голову (має, маваші , хіза 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 голову (має, маваші , хіза 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. Ката.	2
27.	Навчання удару знизу лівою ногою голову (має, маваші , хіза 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 голову (має, маваші , хіза 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. Ката. Бункай.	2
30.	Навчання і удосконалення удару ногою збоку правою (маваші, йоко, хіза гері) в голову з перенесенням маси тіла на опорну ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
31.	Навчання і удосконалення удару ногою збоку лівою (маваші, йоко, хіза гері) в голову з перенесенням маси тіла на опорну ногу. 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. Ката. Бункай.	2
33.	Навчання і удосконалення кругового удару правою ногою збоку у голову (маваші гері, ура 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 лівою ногою збоку (маваші гері, ура маваші гері) з перенесенням маси тіла на ліву ногу. Стрибкова техніка (Тобі). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
35.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Ката. Бункай.	2
36.	Навчання удару збоку правою рукою рівень Чудан в тулуб 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 ногами у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву	2

	ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
38.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Ката. Бункай.	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 середній дистанції з використанням комбінацій коротких ударів різного типу (рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога). 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. Ката. Бункай.	2
42.	Навчання і удосконалення виходу з середньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
43.	Навчання і удосконалення входу у середню дистанцію 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. Ката. Бункай.	2
45.	Бойова практика (Куміте). Ведення бою на середній дистанції. СФП. ЗФП.	2
46.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.	2
47.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та за «Протоколом Табата».	2
48.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.	2
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. Куміте. Ката. Бункай.	2

52.	Навчання і удосконалення: тактика веденню бою (Куміте) на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку. 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 (Куміте) на середній 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
55.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари ногою знизу у голову (Хіза гері) з метою руйнування захисту з подальшим виконанням прямих і бокових ударів. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
56.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
58.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари руками 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 середній дистанції: короткі прямі удари ногами у голову (хіза гері) для переміщення суперника до межі татамі з подальшим проведенням атакуючих дій з виведенням суперника за лінію майданчика. 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
61.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте)	2

	на середній 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.	
62.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
64.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після захисту відвідним блоком зі зміщенням в сторону. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
65.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
67.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після захисту (блоки Учї уке, Сото уке). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
68.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
69.	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
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 «Протоколу Табата».	2
73.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.	1

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. Куміте. Ката. Бункай.	1
77.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
78.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з кутка рингу 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
80.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
81.	Навчання і удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на середній 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. Куміте. Ката. Бункай.	1
83.	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
84.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.	1
85.	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: контратака після виходу з лінії обмеження татамі 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: ТТП, СФП, ЗФП.	2

88.	Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
89.	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою та на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
90.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.	1
91.	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою (Куміте) на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
92.	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
93.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Теоретичне тестування (опитування).	1
94.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Куміте. Ката. Бункай.	1
95.	Удосконалення тактики ведення бою (Куміте) на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.	2
96.	Бойова практика (Спаринги, Куміте): вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
97.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате. Теоретичне тестування (опитування).	1

Рекомендована література

Основна:

- 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-ІУ 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.
- Матеріали лекцій.

Допоміжна:

- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К,1997.
- Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
- Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
- 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.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **план практичних 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): practical training plan. Kindzer Bogdan.