

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 4 курсу

1. Планування практичних занять з розділу ТіМОВС

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 та захисного обладнання), 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), 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

Темати заняття з розділу ТіМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Складання планів підготовки висококваліфікованих каратистів	4
2.	Моделювання спортивної діяльності каратистів	2
3.	Методи розвитку фізичних якостей висококваліфікованих каратистів	2
4.	Науково-дослідна робота студентів	2

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 захисне 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

№ з/п	Назва теми	Кіль-кість 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	2

	техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 (Мае гері, Хіза гері) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення	2

	типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	
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 типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. (Маваші гері)	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 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	2

	голову (Маваші гері) з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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-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.	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.	1
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	2

	індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	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.	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	2

	ближній дистанції: удари ногами збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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

Рекомендована література

Основна:

- Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
- Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
- Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
- Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
- Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
- Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 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.
- Матеріали лекцій.

Допоміжна:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- 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.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К,1997.
- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
- 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 4 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.