

**Львівський державний університет фізичної культури**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

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**

Підготував доцент Кіндзер Б.М.

## Методичні вказівки до оформлення самостійних робіт

1. **Конспект навчально-тренувального заняття (уроку)** оформляється згідно стандартних вимог, прийнятих у ЛДУФК. На першій сторінці конспекту вказуються тема, мета, завдання заняття, а також місце і час проведення, необхідний інвентар. Нижче вказуються дані про виконавця (курс, факультет, прізвище, ім'я).

З наступної сторінки детально подається сам конспект у вигляді таблиці, в якій послідовно зліва-направо вказуються такі графи:

Зміст,

Дозування,

Організаційно-методичні вказівки.

Студент має детально заповнити ці графи по кожній частині заняття (підготовчій, основній та заключній).

2. **Реферат** виконується за нижченаведеною (загальноприйнятою) структурою:

Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

Зміст (план).

Вступ.

Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [5], де «5» - порядковий номер джерела).

Висновки.

Список використаної літератури.

Після підготовки реферату студент його захищає в усній формі.

### Тематика самостійної роботи з розділу ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	Аналіз національних і міжнародних змагань з кіокушинкай карате в поточному році на основі періодичних видань (реферат)	реферат
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів України (на вибір, реферат)	реферат
3.	Порівняльний аналіз правил змагань в спортивного карате та карате кіокушинкай карате (реферат)	реферат
4.	Методика навчання і удосконалення довгих та коротких ударів у кіокушинкай карате (реферат)	реферат
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей кваліфікованих каратистів у підготовчому періоді	реферат
6.	Порівняльний аналіз динаміки травматизму на міжнародних	реферат

	турнірах, Чемпіонатах Європи,Світу з кіокушинкай карате (реферат)	
--	--	--

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	Методика навчання техніці коротких ударів (руками, ногами) на середній дистанції: прямих, збоку, знизу (реферат)	реферат
2.	Методика навчання техніці серій коротких ударів (руками, ногами) на середній дистанції: прямих, збоку, знизу (реферат)	реферат
3.	Методика навчання ефективних атак із використанням коротких оманливих ударів на середній дистанції з метою контратаки (реферат)	реферат
4.	Методика навчання стрибкової техніки ударів (Тобі) на середній дистанції ведення бою (реферат)	реферат

### Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожен належним чином оформлену і захищену роботу нараховується 5 балів. Роздруковані роботи та ксерокопії не приймаються.

#### Інформаційні ресурси

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Ресурси інтернет.

#### Рекомендована література

##### Основна:

- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- 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-IV 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:

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- 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.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- 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.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990
- 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: **завдання для самостійної роботи студентів**. 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): tasks for independent work of students. Kindzer Bogdan.