

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту -
Спортивно-педагогічне вдосконалення

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціалізація кіокушинкай карате

(назва спеціалізації)

факультет спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс четвертий

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація бокс) для студентів

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

« ____ » _____ року 28 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
доцент, к. .фіз. вих.. Кіндзер Б.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від « ____ » _____ 20__ року № _____

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

_____ (Бусол В.А.)

(підпис, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 20__ року

Затверджено вченою радою факультету спорту

« ____ » _____ 20__ р.

Декан факультету спорту _____ Ріпак І.М.

(підпис прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 12,8	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2018-й	2019-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 270		1-й	2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 4,86	6 год.	4 год.	
	Практичні, методичні		
	54 год.	96 год.	
	Семінарські		
	4 год.	4 год.	
	Самостійна робота		
	52 год.	50 год.	
Індивідуальні завдання: - год.			
Вид контролю: залік			
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх тренерів поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання кіокушинкай карате на етапі підготовки висококваліфікованих каратистів (першого спортивного розряду, КМС, МС, з 2-ю по 3 дан по японській класифікації).

Завдання:

1. Дослідити стан та актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате на сучасному етапі.
2. Вивчити основи проведення науково-дослідної роботи.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування у висококваліфікованих каратистів.
4. Досконало оволодіти засобами і методами видів підготовки висококваліфікованих каратистів: техніко-тактичної, фізичної, психологічної.
5. Ознайомитись із різновидами травм у кіокушинкай карате та їх профілактикою.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- сучасний стан розвитку кіокушинкай карате в Україні й світі;
- методику проведення наукових досліджень в одноборствах та в кіокушинкай карате зокрема;
- засоби і методи навчання й тренування висококваліфікованих каратистів.;
- основи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки висококваліфікованих каратистів.

Вміти:

- досконало користуватися методами наукових досліджень в кіокушинкай карате;
- підбирати та проводити загально підготовчі й спеціальні вправи для каратистів першого розряду, КМС, МС (від 2-го кю до 3-го дану);
- складати документи планування підготовки для висококваліфікованих каратистів ;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з висококваліфікованими каратистами;
- організовувати, проводити та судити змагання для висококваліфікованих каратистів ;

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС,МС, з 2-кю по 3-й дан за японською класифікацією). Загальні основи теорії кіоушинкай карате.

Тема 1.

Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате.

Відомості про розвиток кіокушинкай карате в Україні, світі. Зміни вагових категорій в кіокушинкай карате. Чисельність молоді, що застосовують заняття з кіокушинкай карате як засіб фізичного виховання. Кіокушинкай карате-шлях розвитку та становлення. Огляд наукових досліджень у кіокушинкай карате. Проблеми розвитку кіокушинкай карате. Техніко-тактична підготовленість каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл кіокушинкай карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності каратистів. Підсумки участі каратистів України в міжнародних змаганнях різного рівня. Чергові завдання для подальшого розвитку кіокушинкай карате.

Тема 2.

Науково-дослідна робота студентів-каратистів.

Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Педагогічні спостереження. Методи опитування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики. Методика проведення досліджень рівня фізичної підготовленості каратистів першого розряду та КМС, МС (2-кю - 3 дан в японській класифікації). Методика користування хронометром, динамометром. Педагогічні спостереження, тестування. Методи вивчення і узагальнення педагогічного досвіду спортсменів і тренерів.

Тема 3.

Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2-кю по 3 дан в японській класифікації).

Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості.

Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4.

Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів .

Визначення техніки кіокушинкай карате. Техніка (Кіхон) як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів. Техніка каратиста-лівші (шульги).

Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки кіокушинкай карате. Зміст і послідовність удосконалення техніки кіокушинкай карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка).

Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань.

Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, тулуба, ніг. Техніка дій каратистів на різних дистанціях бою.

Вплив правил змагань на техніку спарингу в кіокушинкай карате. Індивідуальні варіанти техніки ведення бою в кіокушинкай карате. Аналіз техніки кіокушинкай карате сильніших вітчизняних каратистів, каратистів Японії, США, Латинської Америки, Близького Сходу, Азії, Африки, Європи. Вплив на рівень технічної підготовленості каратистів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною, інтелектуальною підготовкою.

Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань. Індивідуалізація підготовки каратистів високої кваліфікації. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих каратистів світу. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).

Тема 5. Моделювання спортивної діяльності каратистів.

Модельні характеристики змагальної діяльності каратистів. Модельні характеристики рівня підготовленості каратистів. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних характеристик каратистів.

Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою.

Загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості.

Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів: ходьба випадами; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з вистрибуванням вгору, назад, вліво, вправо; випади з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.

Вправи в пересуваннях з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, “бій з уявним суперником”.

Вправи з партнером у маневруванні із зміною дистанції бою. Вправи на снарядах для Кіокушинкай карате: удари з різних дистанцій із установкою на силу, швидкість. Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей.

Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики для боксерів за Б. Бутенком.

Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.

ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів з обтяженням.

Пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу із застосуванням обтяження.

Індивідуалізація техніки ведення бою.

Індивідуальне удосконалення переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію: довгий прямий лівою ногою в голову з кроком вперед, короткий прямий правою верхній рівень (тулуб) із зміною лівосторонньої стійки у фронтальну. Удосконалення комбінованого захисту індивідуально.

Індивідуальне удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) правою ногою у тулуб і голову з розподілом маси тіла на праву і ліву ногу. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) лівою ногою у голову і тулуб з розподілом маси тіла на праву і ліву ногу.

Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.

Індивідуалізація ударів руками (ногами), (прямий, збоку, знизу) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо із зміною дистанції.

Індивідуалізація ударів (прямий, збоку, знизу) у тулуб з кроком вперед і назад (перший короткий удар, другий-довгий), назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення удару (прямий, збоку, знизу) лівою ногою (рукою) у голову і тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо на певній дистанції (індивідуальний вибір дистанції бою).

Індивідуальне удосконалення техніки ударів у відповідь: на атаку партнера ударом лівою рукою (прямий, збоку, знизу) контратака у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення індивідуальних комбінацій ударів: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Індивідуальні сполучення з двох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з трьох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Індивідуальні сполучення з чотирьох ударів руками та ногами (прямі, збоку, знизу) у голову і тулуб у відповідь з кроком вперед-назад, назад-вліво, назад-вправо.

Удосконалення техніки індивідуальних дій з партнером: зміна дистанції (з дальньої на середню, з середньої на ближню і навпаки).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох однотипних ударів (комбінацій ударів одного типу).

Удосконалення індивідуальної техніки захистів на атаку комбінацій з двох, трьох, чотирьох різнотипних ударів (комбінацій ударів різного типу).

Удосконалення індивідуальних комбінацій з довгих і коротких ударів із зміною дистанції бою: перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію й з ближньої дистанції на дальню.

Удосконалення повторних індивідуальних комбінацій ударів із зміною дистанцій бою в атакуючій формі й контратаки у відповідь та назустріч.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2-кю по 3-й дан в японській класифікації). Складові підготовки каратистів високої кваліфікації.

Тема 1.

Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів .

Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захистів. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання одноборців сполучень ударів й захистів: сполучення з двох, трьох, чотирьох ударів.

Методика навчання техніки кіокушинкай карате - Кіхон: Удари,блоки,комбінації, ренраку. Методика навчання техніки Кіхон. Техніка переходів, двох-,трьох- ходові комбінації, відпрацювання комбінацій блок-удар в парах.

Тема 2.

Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.

Тактика як мистецтво ведення бою каратистів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою. Тактика ведення бою каратистів: темповика, силовика (атакуючий сильними ударами), нокаутера, з високим рівнем технічної

підготовленості, каратиста-універсала. Особливості техніки й тактики каратиста-шульги. Тактичні дії проти каратистів з різною манерою ведення бою.

Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових чинників. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення каратиста та її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Чинники, що впливають на формування індивідуальної тактики ведення бою.

Тактична підготовка каратистів в підготовчому періоді та у період централізованої підготовки до змагань.

Тема 3.

Фізична підготовка висококваліфікованих каратистів.

Фізична підготовка каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей каратистів.

Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Боротьба зі швидкісним бар'єром.

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 свавільного розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку.

Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидка і повільна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації) .

Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості каратистів першого розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації).

Тема 4.

Психологічна підготовка високваліфікованих каратистів.

Психологічна підготовка каратистів першого розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації). Значення психічних якостей каратистів для досягнення високого спортивного результату. Загальна і спеціальна психічна підготовка каратистів. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів першого спортивного розряду та КМС,МС (з 2-го кю по 3-й дан в японській класифікації).. Ідеомоторне тренування.

Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення). Значення швидкості реакцій каратистів: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення). Виховання вольових якостей: цілеспрямованість,

наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

Тема 5. Централізована підготовка каратистів.

Керівництво збором. Класифікація зборів. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій. До питання про акліматизацію. Комплектування навчальних груп. Планування роботи збору, документація. Теоретичні заняття. Групові та індивідуальні тренувальні заняття. Контрольні бої. Основи методики науково-дослідної роботи в Кіокушинкай карате, що проводиться на тренувальних зборах. Особливості тренування перед змаганнями. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями. Завдання та зміст тижневих циклів. Загальнопідготовчий етап. Спеціальнопідготовчий етап. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи. План-програма навчально-тренувального збору сильніших каратистів збірників.

Тема 6. Організація і методика підготовки каратистів у ШВСМ та СДЮШОР.

Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ШВСМ, СДЮШОР. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки. Організація діяльності спортивної школи: навчальна програма, форми навчально-тренувальної роботи (навчально-тренувальні заняття, спортивні змагання, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства змагань). Права вихованців спортивної школи. Освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів-викладачів. Права і обов'язки тренерів-викладачів спортивної школи. Обсяг навантаження роботи тренерів-викладачів. Створення бригади тренерів з виду спорту. Атестація тренерів-викладачів. Керівництво спортивною школою: права і обов'язки директора спортивної школи та його заступників. Інструктор-методист спортивної школи. Старший інструктор-методист. Старший тренер-викладач. Тренерська рада спортивної школи. Загальні збори колективу спортивної школи. Фінансування спортивної школи. Матеріально-технічна база спортивної школи. Умови надання спортивних баз в користування спортивної школи (за умовою відсутності власної спортивної бази). Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.

Тема 7. Науково-дослідна робота студентів.

Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської). Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр). Методи математичної статистики. Методика написання тексту роботи. Вимоги до таблиць і рисунків. Навчальна практика з метою оволодіння вміннями і навиками користування науковою апаратурою

Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою.

Удосконалення тактики веденню бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою каратисту вищого зросту.

Удосконалення тактики ведення бою із зміною дистанції бою.

Удосконалення сполучень ударів знизу-збоку лівою-правою (правою-лівою) у голову і тулуб, обмежуючи простір для пересування суперника.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах.

Тактика ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту Сото учі, Учі уке, Аге уке, зміщення з лінії атаки. Повторна контратака на безперервні дії партнера.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах й блокування руками ударів партнера.

Удосконалення обмеження маневрування партнера із застосуванням пересування на ногах, блокування руками ударів партнера й зміною дистанції бою.

Обмеження маневрування й атакуючих дій партнеру із застосуванням коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо.

Тактика ведення бою на середній і ближній дистанції: ближній бій, крок назад з ударом лівою, крок вперед із зближенням та розвитком бою на ближній дистанції.

Удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника із зміною дистанції бою.

Удосконалення ведення бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу з короткочасним переходом на ближню і дальню дистанцію.

Удосконалення виходу з середньої дистанції на дальню: на атаку суперника, на особисту атаку.

Удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку з дальньої дистанції.

Удосконалення індивідуальної тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту блокуванням.

Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції з подальшим переходом на дальню дистанцію: контратака після виходу з лінії обмеження татамі ухилом або нирком.

Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Навчальні, тренувальні та змагальні поєдинки.

Практика суддівства. Навчальні і тренувальні поєдинки, спрямовані на закріплення та удосконалення індивідуальної техніки ведення бою на середній дистанції. Бойова практика. Навчальна практика суддівства в якості судді на татамі (сушін) та збоку (фукушін), судді-секретаря, судді-секундометриста.

4. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лек.		мет.	прак.	сем.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС,МС, з 2-кю по 3-й дан за японською класифікацією). Загальні основи теорії кіоушинкай карате.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате.	2	-	2	-	-	-
Тема 2. Науково-дослідна робота студентів-каратистів.	10	-	2	-	-	8
Тема 3. Мета, завдання, засоби і методи навчання та тренування висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2- кю по 3 дан в японській класифікації).	6	2	2	-	2	-
Тема 4. Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів .	18	2	2	4	2	8
Тема 5. Моделювання спортивної діяльності каратистів	6	2	2	2	-	-
Разом за змістовим модулем 1	42	6	10	6	4	16
Змістовий модуль 2. Індивідуалізація техніки ведення бою						

	74	-	-	38	-	36
Разом за змістовим модулем 2	74	-	-	38	-	36
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки висококваліфікованих каратистів (перший спортивний розряд та КМС,МС з 2-кю по 3-й дан в японській класифікації). Складові підготовки каратистів високої кваліфікації.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1 Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів .	10	-	2	-	-	8
Тема 2. Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.	12	-	2	2	-	8
Тема 3. Фізична підготовка висококваліфікованих каратистів.	10	-	2	-	-	8
Тема 4. Психологічна підготовка висококваліфікованих каратистів.	10	-	2	-	-	8
Тема 5. Централізована підготовка каратистів	4	2	-	-	2	-
Тема 6. Організація і методика підготовки каратистів у ДЮСШ та СДЮШОР	6	2	2	-	2	-
Тема 7. Науково-дослідна робота студентів.	2	-	-	2	-	-
Разом за змістовим модулем 2	54	4	10	4	4	32
Змістовий модуль 4. Індивідуалізація тактики ведення бою						
	100	-	-	82	-	18
Разом за змістовим модулем 4	100	-	-	82	-	18
Усього годин	270	10	20	130	8	102

4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Система відбору перспективних каратистів. Планування підготовки висококваліфікованих спортсменів.	2
2.	Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів	2
3.	Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів	2
4.	Фізична підготовка висококваліфікованих каратистів	2

5.	Психологічна підготовка висококваліфікованих каратистів першого розряду та КМС,МС (з 2-кю по 3-й дан в японській класифікації).	2
Разом		10

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Система відбору перспективних каратистів	2
2.	Планування підготовки висококваліфікованих каратистів	2
3.	Моделювання спортивної діяльності каратистів	-
4.	Централізована підготовка каратистів	2
5.	Організація і методика підготовки каратистів у спорт-школах та клубах.	2
Разом		8

6 . Теми практичних занять з 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
Разом		10

7.Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість 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 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.	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.	2

	ЗФП. у Кіокушинкай карате	
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 (Має гері, Хіза гері) у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП. у Кіокушинкай карате	2
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	2

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

	різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 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.	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-	2

	тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
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 ближній 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.	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	2

Кіокушинкай карате.		
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
Разом		120

8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Вплив змін правил суддівства на ТТП	2
2.	Контрольні тести для визначення фізичної підготовки	2
3.	Контрольні тести для визначення технічної підготовки	2
4.	Планування на загально-підготовчому етапі до змагань	2
5.	Планування на спеціально-підготовчому етапі до змагань	2
6.	Методика ідеомоторного тренування каратистів	2
7.	Удосконалення силових якостей каратистів високої кваліфікації	4
8.	Вхід в позицію ближнього бою і вихід з нього	2
9.	Ведення ближнього бою	2
Разом		20

9. Самостійна робота з TiMOBC

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Вплив змін правил суддівства на ТТП висококваліфікованих каратистів (реферат)	8
2.	Методи тренування висококваліфікованих каратистів (реферат)	8
3.	Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі студентів-каратистів (результати вимірів)	8

4.	Методика удосконалення поодиноких прямих ударів (Ої цукі, Гіяку цукі, Має гері, Йоко гері) у Кіокушинкай карате (план-конспект)	8
5.	Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей висококваліфікованих каратистів у підготовчому періоді	8
6.	Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань (реферат)	8
Разом		48

9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Дослідження показників сенсомоторних реакцій у висококваліфікованих каратистів. Аналіз отриманих даних (матеріали досліджень)	17
2.	Дослідження показників сили та часу ударів у висококваліфікованих каратистів з використанням хронодинамометра Савчина М.П. Аналіз отриманих даних (матеріали досліджень)	19
3.	Методика індивідуалізації тактики каратиста (реферат)	8
4.	Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки (конспект)	10
Разом		54

10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, тестових контрольних робіт.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів (на власний вибір) упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

Шкала оцінювання з модулів ТiМОВС та СПВ упродовж семестру

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	

75-81	C	задовільно	
68-74	D		
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ТіМОВС

Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.
2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з ТіМОВС.
4. Самостійна робота.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації.
6. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

1. Обов'язкове підсумкове теоретичне опитування: максимум 15 балів (за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Професійно-педагогічна майстерність: максимум 30 балів (середня оцінка в національній шкалі за усне опитування на заняттях, рівень володіння вміннями та навичками переводиться у певну кількість балів)

Середня оцінка	4,6-5,0	4,0-4,5	3,0-3,9	2,1-2,9	1,0-2,0
Кількість балів	30	20	10	0	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з ТіМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.
4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожен захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні роботи на семестр. Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації: максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).
6. Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

СПВ

Модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)

1. Відвідування занять з СПВ.
2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.
3. Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.
4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.

1. За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.
2. Участь у змаганнях з Кіокушинкай карате передбачає таку градацію балів:
 1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;
 2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.
 3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.
 4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.
 5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
 6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.
 7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.
3. Майстер-класи можуть проводити студенти, які посідали призові місця на головних змаганнях Європи та світу з Кіокушинкай карате (серед молоді або серед дорослих). За один майстер-клас нараховується 10 балів.
4. За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентові нараховується 8 балів.

13. Методичне забезпечення

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи двобоїв (Куміте) з Кіокушинкай карате.
2. Екіпірування в Кіокушинкай карате (спортивна форма (догі), рукавиці для роботи на снарядах, мішки, маківари, лапи, щити), устаткування та обладнання залу одноборств (боксерські мішки, груші, лапи, обтяження, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

14.Рекомендована література

Базова

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.

8. Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
9. 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.
19. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
20. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., "Советский спорт", 1991.
21. Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
21. Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
23. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
24. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
25. Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
26. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
27. Матеріали лекцій.

15. Інформаційні ресурси

1. Фонд навчальної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».
3. Ресурси інтернет.

Допоміжна

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
4. Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
6. Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
7. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
8. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
9. 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.

10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
11. Макеєв Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
12. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
13. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К, 1997.
16. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

16. Залікові вимоги з ТіМОВС (для теоретичного тестування)

1. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів.
2. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості каратистів.
3. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів каратистів.
4. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкості ударів та пересувань каратистів.
5. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів каратистів.
6. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях каратиста.
7. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
8. Роль роботи каратиста з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
9. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей каратиста.
10. Формування спеціальної спритності у каратиста.
11. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування.
12. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
13. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком та за «Протоколом Табата».
14. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
15. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Нікітенком.
16. Формування індивідуальної техніки каратиста.
17. Формування індивідуального стилю ведення бою у каратиста.
18. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
19. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
20. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів каратиста.

21. різновиди тактичних стилів ведення бою в Кіокушинкай карате.
22. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
23. Тактична підготовка каратистів високої кваліфікації.
24. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів руками та ногами.
25. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
26. Чинники, що впливають на формування техніки каратиста.
27. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
28. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
29. Поняття про спортивну етику.
30. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці каратистів високої кваліфікації в Кіокушинкай карате.
31. Індивідуалізація підготовки висококваліфікованих каратистів.
32. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих каратистів світу.
33. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу.
34. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О. Джерояна (6-тижнева система підготовки).
35. Види планування: багаторічне, на рік, період, етап. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли підготовки. Типи мезо- і мікроциклів.
36. Планування ЗФП, СФП, ТТП.
37. Моральна і спеціальна психічна підготовка висококваліфікованих каратистів. Мета і завдання підготовки.
38. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки.
39. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану.
40. Індивідуалізація підготовки каратистів у залежності від типу нервової системи.
41. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
42. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
43. Фізична підготовка каратистів високої кваліфікації.
44. Особливості розвитку фізичних якостей каратистів на етапах багаторічної підготовки.
45. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу.
46. Компенсаторні коливання швидкісно-силових характеристик ударів у структурі комбінацій.
47. Співвідношення обсягу загальнопідготовчих і спеціальних вправ каратистів на етапах річного макроциклу.
48. Технічна підготовка висококваліфікованих каратистів.
49. Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих каратистів.

50. Фактори, що впливають на формування техніки.
51. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей каратистів на етапах річного макроциклу.
52. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
53. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.
54. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
55. Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.
56. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
57. Аналіз тактики ведення бою сильніших каратистів світу.
58. Організаційно-методичні основи роботи у ДЮСШ (СДЮШОР).
59. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ДЮСШ.
60. Науково-дослідна робота студентів. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
61. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
62. Методика користування науковою апаратурою. Хронодинамометр.
63. Методика користування науковою апаратурою. Хронометр.
64. Методика користування науковою апаратурою. Рефлексометр.

17. Залікові вимоги з СПВ

65. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей каратистів.
66. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості каратистів.
67. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів каратистів.
68. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидкості ударів та пересувань каратистів.
69. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів каратистів.
70. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях каратиста.
71. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
72. Роль роботи каратиста з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
73. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей каратиста.
74. Формування спеціальної спритності у каратиста.
75. Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
76. Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
77. Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.

78. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
79. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
80. Формування індивідуальної техніки каратиста.
81. Формування індивідуального стилю ведення бою у каратиста.
82. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
83. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
84. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів каратиста.
85. різновиди тактичних стилів ведення бою в Кіокушинкай карате.
86. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти каратистів з різною індивідуальною манерою.
87. Тактична підготовка висококваліфікованих каратистів.
88. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
89. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
90. Фактори, що впливають на формування техніки каратиста.
91. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом каратистів.
92. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
93. Поняття про спортивну етику.
94. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці висококваліфікованих каратистів.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **робоча програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): the detailed program of discipline. Kindzer Bogdan .