

Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

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 фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Плани семінарських занять з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація Кіокушинкай карате) для студентів

(назва навчальної дисципліни)

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

« ___ » _____ року 26 с.

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

Плани семінарських занять затверджені 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 фізичної культури і спорту

« ___ » _____ 20__ р.

Декан факультету фізичної культури і спорту _____ Ріпак І.М.

(підпис прізвище та ініціали)

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку кіокушинкай карате.	2
2.	Навчально-тренувальний процес в кіокушинкай карате та його особливості у каратистів-початківців	2
3.	Організація і проведення змагань в кіокушинкай карате	2
4.	Технічна підготовка каратистів-початківців	2
5.	Тактична підготовка каратистів-початківців	2
6.	Фізична підготовка каратистів-початківців	2
7.	Психологічна підготовка каратистів-початківців	2
Разом		14

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів стилю кіокушинкай на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії бойових мистецтв (карате-до, кіокушинкай карате, годзю – рю, вадо-рю та інших східних бойових систем).
(1 курс, 1 семестр)**

ПЛАН

семінарського заняття № 1

Тема: Історія розвитку кіокушинкай карате

1. Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку кіокушинкай карате.
2. Історія розвитку одноборств. Історія розвитку Кіокушинкай карате.

Рекомендована література:

Основна:

1. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с
2. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
3. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
4. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
5. Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 126–131.

6. Кіндзер Б. Становлення та розвиток кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Спортивна наука України. – 2015. – С. 36–42. – Режим доступу: idufk.edu.ua
7. Кіндзер Б. Олімпійські сподівання Кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.). – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf
8. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
9. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
10. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
11. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
12. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
13. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
14. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.

ПЛАН

семінарського заняття № 2

Тема: Навчально-тренувальний процес в кіокушинкай карате та його особливості у каратистів-початківців

1. Характеристика кіокушинкай карате як виду фізичної активності.
2. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу в кіокушинкай карате.
3. Структура навчально-тренувальних занять в кіокушинкай карате.
4. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять в кіокушинкай карате.
5. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
6. Особливості навчання і тренування каратистів-початківців.
7. Мета і завдання початкової підготовки.

Рекомендована література:

Основна:

1. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
2. Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с
3. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
4. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
5. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
6. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
7. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
8. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,

ПЛАН
семінарського заняття № 3
Тема: Організація і проведення змагань в кіокушинкай карате

1. Оргкомітет змагань.
2. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
3. Кошторис витрат на проведення змагань.
4. Комендант змагань.
5. Програма змагань.
6. Медичне обслуговування змагань.
7. Робота головної суддівської колегії.
8. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
9. Робота мандатної комісії.
10. Форма звіту головного судді змагань.
11. Види змагань в кіокушинкай карате.
12. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
13. Вагові категорії.
14. Перелік медичних протипоказань для занять з кіокушинкай карате.
15. Визначення переможця в кіокушинкай карате згідно рішення суддівської бригади (4 фукушин + сушин).

Рекомендована література:

Основна:

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

Допоміжна:

1. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
2. Каштанов Н. Канони карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
3. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький
4. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
5. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних

одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання . – 2007. – № 8. – С. 41–44.

6. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.

7. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.

8. Кіндзер Б. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «Куміте» / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Единоборства. – 2016. – № 1. – С. 86–89.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи навчання каратистів стилю кіокушинкай карате на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців. Навчання каратистів-початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів руками та ногами (Цукі ваза, Гері ваза) (1 курс, 2 семестр)

ПЛАН
семінарського заняття № 4
Тема: Техніка кіокушинкай карате (Кіхон)

1. Поняття технічної підготовки каратиста.
2. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в кіокушинкай карате.
3. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивною майстерності каратистів.
4. Спортивна техніка, як предмет навчання.
5. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в кіокушинкай карате.
6. Причини виникнення помилок у техніці рухів в кіокушинкай карате.
7. Практичні рекомендації каратистам-початківцям щодо технічної підготовки (вивчення Кіхон).
8. Поняття техніки кіокушинкай карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій. Техніка як система рухів каратиста.
9. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
10. Систематика техніки в кіокушинкай карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
11. Бойові стійки, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
12. Пересування (Ідо кіхон). Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.

Рекомендована література:

Основна:

1. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
2. Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с
3. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
4. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
5. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
6. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994

ПЛАН

семінарського заняття № 5
Тема: Тактика в кіокушинкай карате

1. Поняття тактики в кіокушинкай карате.
2. Індивідуальні манери ведення бою в кіокушинкай карате.
3. Характеристика бою на різних дистанціях.
4. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
5. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
6. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних для ведення бою каратистам різних манер ведення бою.
7. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
8. Класифікація елементів тактики в кіокушинкай карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості каратистів.
9. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
10. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
11. Тактика як мистецтво ведення бою в кіокушинкай карате. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
12. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.

Рекомендована література:

Основна:

1. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
2. Кіндзер Б. Застосування та вплив деяких ката в кіокушинкай карате як засобу фізичного та психічного відновлення висококваліфікованих спортсменів / Богдан Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 113–122.
3. Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 120–123.
4. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
5. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
6. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
7. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.

ПЛАН
семінарського заняття № 6
Тема: Фізична підготовка каратистів-початківців

1. Поняття про фізичну підготовку в кіокушинкай карате.
2. Загальна фізична підготовка каратиста.
3. Спеціальна фізична підготовка каратиста.
4. Сила, форми її прояву. Різновиди сили у каратиста.
5. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
6. Методи розвитку сили.
7. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
8. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
9. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у каратистів-початківців.
10. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
11. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
12. Рівновага, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
13. Ритмічність, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
14. Координованість, методика її розвитку в кіокушинкай карате.
15. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
16. Перенос фізичних якостей.

Рекомендована література:

Основна:

1. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
2. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
3. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.
4. Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у кіокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
5. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
6. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
7. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.

8.Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.

ПЛАН
семінарського заняття № 7
Тема: Психологічна підготовка каратистів-початківців

1. Поняття психологічної підготовки в кіокушинкай карате.
2. Зміст і структура психологічної готовності каратиста до змагань.
3. Діагностика стану психічної готовності каратиста-початківця.
4. Виховання вольових якостей каратиста-початківця.
5. Оцінка психологічних показників тренуваності каратистів.
6. Значення психічних якостей у майстерності каратистів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
7. Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
8. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
9. Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
10. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.
11. Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів у кіокушинкай карате.
12. Регуляція рівня емоційного збудження каратистів-початківців.
13. Ідеомоторне тренування.

Рекомендована література:

Основна:

1. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиції вионських искусств. М., 1990, 320с.
2. Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс,2007,-240 с.
3. Кіндзер Б. Застосування та вплив деяких ката в кіокушинкай карате як засобу фізичного та психічного відновлення висококваліфікованих спортсменів / Богдан Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 113–122.
4. Кіндзер Б. Значення психологічної підготовки спортсмена при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 165–173.
- 5.Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- 6.Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- 7.Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- 8.Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.

Допоміжна:

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
- Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 120–123.
- Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2020. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (kyokushinkai karate): plans of seminars. Kindzer Bogdan.