

Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з 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 фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Львів

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів 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 б с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

доцент, к.фіз.вих. Кіндзер Б.М.

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів затверджене 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)

© ЛДУФК, 2020 рік
© Кіндзер Б.М., 2020 рік

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 [7], де «7» - 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 останнього чемпіонату України (реферат)	реферат
2.	Спортивний і життєвий шлях видатних каратистів світу (на вибір, реферат)	реферат
3.	Складання положення (або кошторису витрат) для проведення змагань з кіокушинкай карате.	реферат
4.	Навчання і удосконалення поодиноких прямих ударів руками (цукі –ваза), нога (гері-ваза) (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	реферат
5.	Навчання і удосконалення поодиноких ударів збоку (ура) (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	реферат
6.	Навчання і удосконалення поодиноких ударів знизу (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	реферат

Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	Методика навчання каратиста-початківця техніці бойових стійок та пересувань (реферат)	реферат
2.	Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих прямих ударів (реферат)	реферат
3.	Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих ударів збоку (реферат)	реферат
4.	Методика навчання каратиста-початківця техніці довгих ударів знизу (реферат)	реферат

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожну 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. Репозитарій ЛДУФК
3. Ресурси інтернет.

Рекомендована література

Основна:\

- Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.
- Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
- 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. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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, 2015. – С. 144–147.
- Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія. – Львів. 2002. – 141 с.
- Санг Х. Ким Преподование боевых искусств / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
- Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
- 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-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,
- 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.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с. Котов И. В.
- Каратэ-до Дошинкан (самурайский стиль борьбы) / И. В. Котов, Г. К. Снустиков. – М. : Пресса, 1992. – 448 с.
- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 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.
- Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд Фаир, 2007. – 400 с.

- 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.

АНОТАЦІЯ

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни 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 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): tasks for independent work of students. Kindzer Bogdan.