

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

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

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ 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 1 курсу**

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи навчання каратистів на етапі початкової підготовки. Загальні основи теорії кіокушинкай карате.  
(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.
3. Навчально-тренувальний процес в кіокушинкай карате та його особливості у каратистів-початківців.
4. Організація і проведення змагань в кіокушинкай карате
5. Технічна підготовка каратистів-початківців.
6. Тактична підготовка каратистів-початківців.
7. Фізична підготовка каратистів-початківців.
8. Психологічна підготовка каратистів-початківців.

**Рекомендована література:**

**Основна:**

1. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
2. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
3. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
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.
8. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
9. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
10. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

**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.Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- 2.Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- 3.Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.
- 4.Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
- 5.Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
- 6.Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.

### **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.

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи навчання каратистів на етапі початкової підготовки. Види підготовки каратистів-початківців. (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 спортивної 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. 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,

**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. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
3. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
4. 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.Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- 2.Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- 3.Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- 4.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.Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
- 2.Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
- 3.Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- 4.Ояма М. Це є карате. О.,1995, 320 с.

#### **Допоміжна:**

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

## 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. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (kyokushinkai karate): plans of seminars. Kindzer Bogdan.