

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 4 курсу

**Змістовий модуль. Система спортивної підготовки боксерів високої кваліфікації.
(4 курс, 1 семестр)**

**ПЛАН
семінарського заняття № 1
Тема: Система відбору перспективних каратистів**

Вступ

1. Характеристика критеріїв відбору в спорті.
2. Моральна сторона відбору.
3. Проблема спортивної обдарованості.
4. Характеристика груп спортивних одноборств і критерії визначення спортивної придатності.
5. Стадії і етапи визначення спортивної придатності.
6. Прогнозування спортивних досягнень.

Рекомендована література:

Основна:

- Волков В., Филин В. Спортивный отбор. – М., ФиС. –1983. - С. 142- 150.
- Запорожанов В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К., “Здоров'я”. – С. 86.
- Набатникова М. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., ФиС. – 1982. - С. 86-120.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

Допоміжна:

- Зациорский В. Спортивная метрология. - М., ФиС. – 1982. - С. 228-233.
- Ильин Е. Психофизиология физического воспитания. - М., «Просвещение. – 1983. -.С. 7-32.
- Шапошникова В. Индивидуализация и прогнозирование в спорте. - М., ФиС. – 1984.
- Шаненков Ю. Весо-ростовые и возрастные показатели боксеров - участников 19-22 Олимпийских игр. Бокс. Ежегодник. - М., ФиС. – 1982. - С. 50.

**ПЛАН
семінарського заняття № 2
Тема: Планування підготовки висококваліфікованих каратистів
Особливості планування тренувань у боксі.**

1. Річний план тренувань.
2. Поетапний план тренувань.
3. Визначення спрямованості тренувальних занять в мікроциклах.

4. Визначення обсягу та інтенсивності занять.
5. Методика тренувань з досвіду ведучих країн світу у кіокушинкай карате

Рекомендована література:

Основна:

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

Допоміжна:

- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
- Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
- Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

ПЛАН

семінарського заняття № 3

Тема: Моделювання спортивної діяльності каратистів

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

Рекомендована література:

Основна:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС. – 1970.
- Джероян Г., Худадов И. Предсоревновательная подготовка боксеров Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.
- Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной тренировки. Типик. - №8. – 1966.
- Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.
- Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
- Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.

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

Допоміжна:

- Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
- Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973.
- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
- Стригин Н. Санда. Восточные единоборства. Р., 1991.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
- Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

**Змістовий модуль. Складові підготовки каратистів високої кваліфікації.
(4 курс, 2 семестр)**

**ПЛАН
семінарського заняття № 4
Тема: Централізована підготовка каратистів**

1. Керівництво збором.
2. Класифікація зборів.
3. Вибір місця для збору і попередження негативних емоцій.
4. До питання про акліматизацію.
5. Комплектування навчальних груп.
6. Планування роботи збору, документація.
7. Теоретичні заняття.
8. Групові та індивідуальні тренувальні заняття.
9. Контрольні бої.
10. Основи методики науково-дослідної роботи в кіокушинкай карате, що проводиться на тренувальних зборах.
11. Особливості тренування перед змаганнями.
12. Завдання і принципи побудови етапів підготовки перед змаганнями.
13. Завдання та зміст тижневих циклів.
 - 13.1 Загально-підготовчий етап.
 - 13.2 Спеціально-підготовчий етап
14. Основні моменти підготовки національної збірної команди до чемпіонату Європи.
15. План-програма навчально-тренувального збору сильніших каратистів збірників.

Рекомендована література:

Основна:

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС. – 1970.
- Джероян Г., Худадов И. Предсоревновательная подготовка боксеров Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.
- Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной тренировки. Типик. - №8. – 1966.
- Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.
- Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.
- Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
- Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
- Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
- Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.

- Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
- Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.

Допоміжна:

- Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.
- Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973.
- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
- Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
- Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

ПЛАН

семінарського заняття № 5

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

- 1.Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ШВСМ, СДЮШОР.
- 2.Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи.
- 3.Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки.
- 4.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.
- 5.Освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів-викладачів. Права і обов'язки тренерів-викладачів спортивної школи. Обсяг навантаження роботи тренерів-викладачів.
- 6.Створення бригади тренерів з виду спорту. Атестація тренерів-викладачів.
- 7.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.
- 8.Фінансування спортивної школи. Матеріально-технічна база спортивної школи. Умови надання спортивних баз в користування спортивної школи (за умовою відсутності власної спортивної бази).

9. Діяльність спортивної школи у рамках міжнародного співробітництва.
 10. Перелік документів для загальної діяльності, які повинна мати дитячо-юнацька спортивна школа

Рекомендована література:

Основна:

- Положення про ДЮСШ, затверджене Міністерством у справах сім'ї, молоді, та спорту від 2009 року.
- Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та училищ олімпійського резерву. К.-2006.-44 с.

Допоміжна:

- Стригин Н. Саньда. Восточние единоборства. Р., 1991.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
- Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.
- Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ

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 4 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.