

Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

План практичних 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.

План практичних занять затверджений 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)

1. Планування практичних занять з розділу ТiМОВС

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 1). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття, які передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів (містяться в назві конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу (догі), і проводяться у спортивному залі одноборств кафедри ФБ та НО.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 20 хв.) передбачає шикування згідно правил доджо (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, котра передбачає комплекс загально-розвиваючих вправ у русі та на місці. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення методики подання майбутніми педагогами техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 1). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу одноборств кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 10 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання (за необхідності), підведення підсумків заняття. Студентам рекомендується дотримуватися правил особистої гігієни наприкінці заняття, не дивлячись на те, що інтенсивність виконання елементів його теми є низькою.

Таблиця 1

Теми практичних занять з ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Жеребкування учасників змагань за олімпійською системою	2
2.	Жеребкування учасників змагань за напіволімпійською та круговою системою	2
3.	Вивчення бойових стійок каратиста (дачі ваза), різновидів пересувань	2
4.	Вивчення прямих поодиноких ударів руками та ногами та захист від них	2
5.	Методика навчання бокових та кругових ударів руками та ногами. Захисти від ударів збоку руками та ногами	2
6.	Методи навчання тактики ведення бою каратистів. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій:	2

	застосування імітаційних вправ, снарядів (груша, маківара, мішок, лапи), спаринг партнерів	
7.	Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів	2
8.	Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості	2
Разом		16

2. Планування практичних занять з розділу СПВ

Кожне практичне заняття з даного розділу дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення ” триває 2 академічні години (90 хвилин), і передбачає опанування змістом заняття, зазначеним у його темі (Табл. 2). План окремого заняття міститься в назві його теми. Заняття передбачають фізичне виконання студентами техніко-тактичних елементів кіокушинкай карате або розвитку фізичних якостей (містяться в назві кожної конкретної теми), вимагають наявності у них спортивного одягу (догі), і проводяться у спортивному залі одноборств кафедри.

Структурно такі заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина (до 25 хв.) передбачає шикування згідно правил додзо (з обліком присутніх), оголошення змісту заняття, виконання обов’язкової стандартної розминки, яка складається з загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ. Основна частина заняття (до 60 хв.) передбачає вивчення (вдосконалення) техніко-тактичних елементів (або розвитку фізичних якостей), які зазначені в кожній конкретній темі окремого заняття (див. Табл. 2). При цьому застосовується все наявне обладнання та екіпірування спортивного залу одноборств кафедри (боксерські груші, мішки, лапи, рукавиці, обтяження), яке необхідне для опанування студентами змістом теми заняття. Заключна частина заняття (до 5 хв.) передбачає виконання студентами вправ на розслаблення, гнучкість, відновлення дихання, підведення підсумків заняття. Обов’язковим є дотримання студентами правил особистої гігієни наприкінці занять, оскільки вони проводяться із інтенсивністю, наближеною до умов змагальної діяльності з кіокушинкай карате.

Таблиця 2

Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
2.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.	2
3.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	
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.	2
6.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
7.	Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу, при переміщенні зі стійки в стійку; стійки в Кіокушинкай карате; пересування (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.	2
9.	Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямих ударів руками та ногами: на місці, та з пересуванням (переміщенням в стійках) уперед (назад). Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.	2
10.	Удосконалення пересування каратистів. Удосконалення прямих ударів руками (Ої цукі, Гіяку цукі на три рівні) без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: Учї уке, Сото Уке, на місці, з відходом назад, ухил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.	2
11.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
12.	Методика навчання прямих ударів руками в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь та на зустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Удосконалення удару цукі на верхній рівень в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП, спеціальної й загальної фізичної підготовленості (СФП, ЗФП).	2
14.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
15.	Навчання прямого удару рукою цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: Учї уке, Сото уке, відбив, відхід назад.	2

	Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	
16.	Удосконалення прямого удару цукі лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
17.	Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою рукою на верхній рівень і тулуб: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.	2
18.	Удосконалення прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) на верхній рівень з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Методика навчання захисту нирком вліво й вправо (пересування вперед, вліво, вправо, назад). Підвідні вправи в строю у дві шеренги на місці й з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо.	2
19.	Методи навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою верхній рівень. Захисти: Аге уке, Сото уке, Учі уке, відбив вліво (вправо), відхил, відбив. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
20.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
21.	Методика навчання прямого удару цукі (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) правою рукою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.	2
22.	Методика навчання повторного удару (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-лівою верхній рівень, в тулуб, верхній-середній, в середній-верхній. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
23.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
24.	Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) верхній рівень, середній у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.	2
25.	Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою-правою верхній рівень 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.	2
26.	Удосконалення техніки ударів (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі) лівою-правою верхній рівень. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
27.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у	2

	Кіокушинкай карате.	
28.	Методика навчання техніки прямих ударів рукою (Ой цукі, Гіяку цукі, Тата цукі): лівою середній, правою верхній рівень; лівою верхній, правою середній рівень . СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.	2
29.	Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, суддя збоку.	2
30.	Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.	2
31.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
32.	Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.	2
33.	Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою рукою в 3-х формах. СФП: розвиток швидкісно-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили.	2
34.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
35.	Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
36.	Удосконалення техніки захистів (Аге уке, Сото уке, Учі уке; відбив вліво, вправо; ухил вліво, вправо, назад; відхід вліво, вправо, назад).	2
37.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
38.	Методика навчання прямого удару правою рукою на зустріч атакуючого удару суперника (прямого лівою рукою рівень джодан). СФП: розвиток сили ударів й швидкості захистів. ЗФП.	2
39.	Удосконалення техніки ударів у відповідь й назустріч: поодинокі, повторні удари, сполучення з 2-х ударів. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
40.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
41.	Методика навчання комбінації прямих ударів руками лівою-лівою-правою верхній й середній рівні в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
42.	СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і	2

	комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.	
43.	Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста-лівші. Техніка захистів від прямих ударів каратиста-шульги (лівша). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
44.	Техніка сполучень прямих ударів у виконанні каратиста-шульги (лівша). Комбінації захистів. Умовні бої проти каратиста-шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП. Техніка сполучень ударів каратиста-шульги.	2
45.	Умовні та вільні бої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП.	2
46.	Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.	2
47.	Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Кіокушинкай карате.	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.	2
51.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
52.	Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів руками та ногами збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
53.	Методика навчання поодинокого удару збоку лівою ногою в голову (довгий удар - маваші гері) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП.	2
54.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
55.	Удосконалення удару збоку лівою ногою у голову. Навчання удару збоку лівою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП.	2
56.	Удосконалення поодинокого удару збоку лівою ногою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою ногою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП.	2
57.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у	2

	Кіокушинкай карате.	
58.	Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки ударів збоку: обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
59.	Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку. Навчання техніки удару збоку правою ногою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
60.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
61.	Удосконалення захистів від ударів ногами збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
62.	Умовні бої з використанням поодиноких ударів ногами збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.	2
63.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
64.	Удосконалення поодиноких ударів ногами збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
65.	Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою рукою-правою ногою (правою-лівою) верхній – середній рівні під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
66.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
67.	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку верхній і середній рівні: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів (рука-рука, рука-нога, нога-рука).	2
68.	Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів рукою та ногою збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) на верхній рівень, на три рівні. Індивідуальне удосконалення.	2
69.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
70.	Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри.	2
71.	Бойова практика. СФП, ЗФП.	2
72.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
73.	Навчання техніки комбінації з 3-х ударів (рука, нога)	2

	збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	
74.	Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей каратистів: швидкісно-силова витривалість.	2
75.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
76.	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів (рука, нога) збоку: лівою-лівою-правою верхній і середній рівні. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.	2
77.	Удосконалення техніки ударів (рука, нога) збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів верхній та середній рівні. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.	2
78.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
79.	Методика навчання комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку верхній рівень під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
80.	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні (джодан, чудан, гедан). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
81.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
82.	Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. СФП, ЗФП.	2
83.	Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів (рука, нога) збоку на три рівні. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
84.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
85.	Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки довгих ударів збоку. Правила змагань: спорядження каратиста та засоби індивідуального захисту.	2
86.	Комбінації різнотипних ударів (рука, нога): прямий-збоку, прямий-знизу, збоку-знизу, прямий-збоку-знизу в 3-х формах (атака, у відповідь, на зустріч). СФП. ЗФП.	2
87.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	
88.	Методика навчання ударів (рука, нога) знизу. Послідовність навчання поодиноких ударів знизу. На атаку суперника прямим лівою верхній рівень послідовно у відповідь: знизу правою у Шита цукі середній рівень, Тата цукі лівою середній рівень, знизу правою ногою верхній рівень, знизу лівою ногою у голову. Атака поодиноким ударом знизу. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
89.	Методика навчання техніки поодинокого удару знизу правою рукою верхній та середній рівні (довгі удари з місця, з кроком уперед: контратака у відповідь, атака). Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.	2
90.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
91.	Удосконалення техніки поодинокого удару ногою знизу правою в тулуб і голову Методика навчання – знизу лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.	2
92.	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога): правою-лівою, лівою-правою послідовно в тулуб і голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, ЗФП.	2
93.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
94.	Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу (рука-нога) в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.	2
95.	Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів (рука, нога) знизу (довга дистанція). СФП, ЗФП.	2
96.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
97.	Удосконалення техніки комбінацій ударів (рука, нога) знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.	2
98.	Умовні й вільні бої. Бойова практика.	2
99.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у Кіокушинкай карате.	2
Разом		198

Рекомендована література

Базова

1. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
2. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
3. Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
4. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
5. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
6. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
7. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
8. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
9. Каштанов Н. Каноны карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
10. Кіндзер Б. Комплексна характеристика функціональної підготовленості юних каратистів./ Л. Вовканич, Б. Кіндзер, А. Дунець-Лесько // Фізична активність, здоров'я і спорт . – 2010. – № 2 . – С. 30–38.
11. 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. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Котов И. В. Каратэ-до Дошинкан (самурайский стиль борьбы) / И. В. Котов, Г. К. Снустиков. – М. : Пресса, 1992. – 448 с.
16. Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с
17. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
18. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
19. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
20. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
21. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с
22. Микрюков В. Ю. Каратэ-до : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ-Астрель, 2008. – 429 с.

23. Мисакян М. А. Каратэ Кіокушинкай : [самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд Фаир, 2007. – 400 с.
24. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
25. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
26. 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.
27. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків : „ОВС”, 2007. – 406 с.
28. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
29. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
30. Матеріали лекцій.

Допоміжна:

- Джероян Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Кочур А. Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Кук Д-Ч. Сила карате. М., 1994, 207 с.
- Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
- Близнюк С. В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- Каштанов Н. Канони карате, формирование духовности средствами карате-до. Феникс, 2007, -240 с.
- Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- 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.
- Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К, 1997.

15. Інформаційні ресурси

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

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **план практичних 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): practical training plan. Kindzer Bogdan.