

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (КАРАТЭ)»

(Бакалавриат, специальность 49.03.01 «Физическая культура»)

Перечень контрольных заданий для самостоятельной работы

1. Изучение истории, техники, ката стиля Годзю - рю.
2. Изучение истории, техники, ката стиля Сито - рю.
3. Изучение истории, техники, ката стиля Вадо - рю.
4. Изучение истории, техники, тао ушу.
5. Изучение истории, техники, ката стиля Киокусинкай.
6. Изучение истории, техники дзюдо.
7. Изучение истории, техники айкидо.
8. Изучение истории, техники дзю - дзюцу.
9. Изучение истории, техники, ката стиля Асихара каратэ.
10. Изучение истории, техники, ката стиля Дайто - дзюцу.
11. Изучение истории, техники, ката стиля Косики каратэ.
12. Изучение истории, техники кэндо.
13. Изучение истории, техники, ката стиля Сётокан.
14. Специальные упражнения на растяжку.
15. Специальные упражнения с утяжелителями.
16. Специальные упражнения с резиной.
17. Изучение истории, техники бокса.
18. Изучение истории, техники сават.

Примерная тематика рефератов

1. Что такое каратэ
2. История каратэ
3. Философия каратэ
4. Школы и стили каратэ (техника, тактика и методики обучения)
5. Социальная значимость каратэ
6. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности
7. Каратэ в России

8. Основные правила соревновательного каратэ
9. Тактика, техника и стратегия каратэ
10. Педагогические принципы и методы обучения каратэ
11. Виды тренировочных занятий
12. Виды подготовок в каратэ
13. Гигиенические факторы занятий каратэ
14. Особенности организации и проведения занятий по каратэ в современных условиях.

Рекомендуемая литература

а) основная литература:

1. Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и порядка проведения занятий по каратэ - Новосибирск, издательство НГТУ, 2008.
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебн. завед. [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: «Академия», 2010. – 336 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.

б) дополнительная литература:

1. Масутацу Ояма Это каратэ - Москва, «Издательский торговый дом «Гранд», 2002.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ - Москва, Издательский центр «Академия», 2003.
3. Горбылев А. Постановка ударов «цуки» в Сюритэ и Нахатэ // Додзё № 6. - Москва, типография ОАО «Типография № 9», 2001. - с. 33-36.
4. 2. Панфилова А.П. Тренинг педагогического общения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2006. – 335 с.
5. Заглевская А.И., Шилько В.Г. Технология модульного обучения в физкультурном образовании студентов: учебное пособие. – Томск: Изд-во ТГУ, 2009. – 305 с.

в) периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (TEORIYA.RU).
2. Журнал «Физическая культура в школе» (fizkulturavshkole.ru).

г) Интернет-ресурсы:

1. [Lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
2. [Журнал "Теория и практика физической культуры"](#)
3. [Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"](#)
4. [Журнал "Спортивный психолог"](#)
5. [Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"](#)