

**Львівський державний університет фізичної культури**

**Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств**

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

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

### **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”  
(спеціалізація карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 3 курсу**

### Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

- Роботи студентів: курсова, кваліфікаційна, дипломна, магістерська.
- Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
- Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
- Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
- Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
- Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
- Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
- Визначення техніки карате.
- Техніка як система рухів в карате.
- Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
- Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
- Стабільність та варіативність техніки.
- Техніка ударів та захистів.
- Фінти (відвертання уваги суперника) в карате.
- Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
- Комбінації ударів, захистів.
- Техніка каратиста-лівші (шульги).
- Тактика як мистецтво ведення бою каратистів.
- Характеристика техніки ударів і захистів каратистів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
- Значення тактики у досягненні успіху.
- Планування бою.
- Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
- Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
- Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
- Характеристика варіантів тактики ведення бою.
- Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
- Індивідуальна манера ведення бою.
- Фізична підготовленість каратиста та її значення для високих досягнень у спорті.
- Фізичні якості каратистів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
- Перенос фізичних якостей.

- Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість каратистів.
- Характеристика фізичних якостей каратистів.
- Швидкість, види її прояву.
- Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
- Швидкість поодинокого руху.
- Частота рухів.
- Методи розвитку швидкості рухів у каратистів.
- Боротьба зі швидкісним бар'єром.
- Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
- Максимальна сила.
- Швидкісна сила,
- Вибухова сила.
- Методи розвитку сили в каратистів.
- Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
- Методи розвитку витривалості каратистів.
- Значення психічних якостей каратиста для досягнення високих спортивних результатів.
- Загальна і спеціальна психологічна підготовка каратистів.
- Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
- Значення швидкості реакцій каратиста: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
- Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
- Характеристика психічного стану каратистів в умовах тренування і змагань.
- Психологічна стійкість.
- Динаміка психологічної підготовленості.

### **Залікові вимоги з розділу СПВ Зкурс ( V семестр ):**

#### **Технічні дії :**

#### **1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :**

- робота в різних зонах татамі ;
- пересування з партнером на утримання дистанції .

#### **1. Техніка ударів :**

*а ) одиночні удари руками ;*

*б ) одиночні удари ногами ( передня \ задня нога ) ;*

- прямі удари ногами ;
- колові удари ногами ;
- удари ногами з обертом .

*в ) 2-х ударна комбінаційна техніка :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі ;
- уракен-учі \ маваші-гері ;
- кідзамі-цукі \ уширо-ура-маваші-гері .

г) 3-х ударна комбінаційна техніка :

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- уракен-учі \ гяку-цукі \ кідзамі-маваші-гері ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- кідзамі-цукі \ уракен-учі \ гяку-цукі .

### **3. Техніка підсічок та кидків:**

- аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза \ добивання ;
- наге-вадза від ударів ногами \ добивання ;
- аші-бараі та наге-вадза в клінчі \ добивання.

#### **1. Техніка захисту :**

- техніка підставок ( хайшо-уке ) і відбивів ( нагаші-уке ) ;
- техніка ухилів ;
- комбінована техніка захисту .

### **1. Тактико-технічна підготовка :**

а) *вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним-кроком ( цугі-аші ) ;
- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування ноги ;
- комбінований вхід .

б) *вхід в бій на середній дистанції :*

- через випад ( сюрі-аші ) ;
- з підтягуванням ноги .

в) *робота на ближній дистанції :*

- вхід в ближній бій ;
- техніка роботи в клінчі ;
- техніка виходу з ближнього бою .

г) *ведення поєдинку на дальній \ середній \ ближній дистанції :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою : блок \ удар , зустріч рукою \ ногою , підхват удару , комбінована техніка .

### **1. Ката :**

- Канку-Дай ;
- Джіон ;
- Токуі ката .

## **7. Поєдинки під суддівство: 2 х 2 хв .**

### **1. СФП :**

- відтискання на кулаках - 50 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кидок \ добивання - 1 хв.

### **1. Практика суддівства куміте .**

### **2. Теоретична підготовка .**

**3 курс ( VI семестр ):**

### **Технічні дії :**

#### **1. Робота в бойовій стійці ( камає ) :**

- пересування в різних зонах татамі ;
- пересування з партнером на утримання дистанції .

#### **1. Техніка ударів :**

*а ) одиночні удари руками .*

*б ) одиночні удари ногами :*

- прямі удари ногами ;
- колові удари ногами ;
- удари ногами з обертом .

*в ) 2-х ударні комбінації ударів :*

- кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі ;
- уракен-учі \ кідзамі-ура-маваші-гері .

*г ) 3-х ударні комбінації :*

- кідзамі- цукі \ гяку-цукі \ маваші-гері ;
- гяку-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кідзамі-ура-маваші-гері .

*д ) 4-х ударні комбінації :*

- кідзамі-цукі \ кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кидок \ добивання ;
- уракен-учі \ гяку-цукі \ маваші-гері \ ура-маваші-гері .

#### **1. Техніка підсічок і кидків :**

- аші-бараі \ добивання ;
- наге-вадза \ добивання ;
- аші-бараі та наге-вадза в клінчі;
- підсічка або кидок при роботі I \ II номером .

#### **1. Тактико-технічна підготовка :**

*а ) вхід в бій на дальній дистанції :*

- приставним кроком ( цугі-аші ) ;

- передня точка \ випад ;
- передня точка \ підтягування ноги ;
- комбінований вхід .

*б) вхід в бій на середній дистанції :*

- через випад ( сюрі-аші ) ;
- з підтягуванням ноги .

*в) робота на ближній дистанції :*

- вхід в ближній бій ;
- техніка роботи в клінчі ;
- вихід з ближнього бою / допрацювання .

*г) ведення поєдинку на дальній \ середній \ ближній дистанції :*

- атакуюча форма ведення бою ;
- контратакуюча форма ведення бою : блок \ удар \ кидок , зустріч рукою \ ногою \ кидок , підхват удару , комбінована техніка .

## **1. Ката :**

- Джіон ;
- Канку – Даі ;
- Токуі ката .

## **6. Поєдинки під суддівство: 2 х 2 хв .**

### **1. СФП :**

- відтискання на кулаках - 50 раз ;
- складання на прес - 40 раз ;
- кідзамі-цукі \ гяку-цукі \ кідзамі –ура-маваші-гері - 20 раз .

### **1. Практика суддівства куміте .**

### **2. Теоретична підготовка .**

## **Рекомендована література**

### **Основна**

- Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Terra Спорт, 1998. - 320 с.
- Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
- Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
- Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
- Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
- 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.
- 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. Основы методики развития рухових якостей. Львів, 1997.
- 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**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bogdan Ihor., Vyshnevetsky Serhiy.