

**Львівський державний університет фізичної культури**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Теорія і методика обраного виду спорту

та

спортивно-педагогічне вдосконалення

---

(шифр і назва навчальної дисципліни)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 – «Освіта / Педагогіка»

(шифр і назва спеціальності)

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 017 «Фізична культура і спорт»

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ перший (бакалаврський)

КВАЛІФІКАЦІЯ бакалавр фізичної культури і спорту

спеціалізація карате

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Робоча програма Теорія і методика обраного виду спорту СПВ (спеціалізація карате) для студентів

( назва навчальної дисципліни )

Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

«\_\_» серпня 2018 року 26 с.

Розробники: ( вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання )  
ст. викладач Богдан І.О., викладач Вишневецький С. М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри  
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від «\_\_» серпня 2018 року №

---

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

\_\_\_\_\_ (Бусол В.А.)

(підпис), прізвище та ініціали)

«\_\_» \_\_ серпня \_\_ 2018 року

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

Декан факультету фізичної культури і спорту \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

© ЛДУФК, 2018 рік

© Богдан І.О., Вишневецький С. М. 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – <b>10</b>	Галузь знань: <u>01 – Освіта / педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: <u>017 – Фізична культура і спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>немає</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		перший	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>360</b>		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>8</b> самостійної роботи студента – <b>2,9</b>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>Бакалавр</b>	<b>Лекції</b>	
		6 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		100 год.	142 год.
		<b>Методичні</b>	
		12 год.	10 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		36 год.	44 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> - год.			
Вид контролю: <b>залік</b>			

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

### **Мета:**

Сприяти формуванню у майбутніх спеціалістів, викладачів з фізичного виховання поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання обраного виду спорту на етапі початкової підготовки в карате.

### **Завдання:**

1. Вивчити стан та актуальні проблеми карате як засобу фізичного виховання, історію його розвитку як виду спорту.
2. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу в карате.
3. Розглянути і вивчити основи техніки та тактики, методика навчання та правила змагань з карате. Розглянути і вивчити види підготовки каратистів-початківців: технічну, тактичну, фізичну та психологічну.
4. Виховання у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей.
5. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
6. Удосконалення спортивної майстерності з карате.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

### **Знати:**

- історію розвитку карате;
- сучасний стан розвитку карате в Україні й світі;
- класифікацію прийомів та бойових дій, термінологію карате;
- основи техніки й тактики ката та куміте; основи типової (стандартної) техніки, методику навчання техніки ведення поєдинку на дальній дистанції, основи тактики ведення бою на дальній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста початківця;
- правила змагань для каратистів початківців і каратистів юнаків.
- правила змагань з карате.

### **Вміти:**

- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для спортсменів-каратистів;
- складати документи планування підготовки для спортсменів початківців в карате;
- проводити групові навчально-тренувальні заняття для спортсменів початківців;
- обслуговувати змагання з карате у ролі судді-протоколіста та судді хронометриста.
- демонструвати типову техніку ударів руками та ногами з дальньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів початківців;
- організовувати та проводити змагання серед каратистів початківців.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів. Загальні основи теорії карате.**

#### **Тема 1. Карате як вид спорту та засіб фізичного виховання.**

Місце та значення карате в сучасній системі фізичного виховання. Основні напрямки розвитку та види карате. Карате як вид спорту та сучасне спортивне одноборство. Діяльність та структура світової (WKF) та національної (УФК) федерації карате. Сучасний стан розвитку карате в Україні. Досягнення українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Підготовка спеціалістів з карате у світі та Україні.

#### **Тема 2. Історія розвитку карате.**

Зародження та розвиток карате на Окінаві. Формування основних напрямків карате на Окінаві (XVII-XIX ст.) Розвиток карате в Японії, поява та розвиток традиційних шкіл карате ( I пол. XX ст.). Розповсюдження карате у світі (II пол. XX ст.). Розвиток карате на сучасному етапі. Зародження та розвиток карате в Україні у 60-80 р.р. XX ст. Карате у незалежній Україні.

#### **Тема 3. Загальні основи техніки та тактики в карате.**

Характеристика карате як виду фізичної активності. Поняття про техніку фізичних вправ у карате. Основні характеристики техніки рухів в ката та кумі те в сучасному карате. Результативність спортивної техніки в карате. Визначення тактики та її значення в карате. Характеристика бойових дій в куміте. Тактична дія, фазова структура тактичної дії у карате. Взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному карате.

### **Змістовний модуль 2. Навчання каратистів початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням ударів руками та ногами.**

Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту для розвитку сили, швидкісних і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, гнучкості. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки); вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі); вправи з обтяженням опором (опір партнера, опір еластичних предметів); вправи з комбінованим обтяженням. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості. Розвиток спритності (спортивні ігри, естафети).

Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей у ката та куміте: пересування приставним і стрибковим кроком; стрибки; біг з поворотами та зміною напрямку руху, темпу, ритму. Вправи для розвитку гнучкості. Швидкісно-силові вправи: присідання з вистрибуванням вгору, назад, вліво,

вправо; випадки з положення низької стійки; стрибки одиночні, подвійні; пересування в бойовій стійці з високим підйманням стегон, зі зміною швидкості та ритму.

Пересування з різною швидкістю, ритмом, темпом. Вправи в переміні позиції на місці та в процесі пересувань, “бій з уявним суперником”. Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження.

Вправи на снарядах: удари поодинокі та комбінації ударів на швидкість і силу. Спеціально-підготовчі вправи за різними завданнями, сигналами, командами викладача для розвитку швидкості реагування, уваги, пам'яті та інших психомоторних якостей.

Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.

Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.

Оволодіння вміннями й навиками застосування методики навчання та удосконалення техніки ударів і захистів, тактики ведення бою спортсменами, що знаходяться на етапі початкової підготовки. Підвищення тренуваності та індивідуальної техніко-тактичної майстерності студентів-каратистів.

Бойова стійка у куміте; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

Поодинокий прямий лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні прямих ударів.

### **Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів в карате. Види підготовки спортсменів-каратистів.**

#### **Тема 1. Класифікація прийомів та бойових дій в карате. Термінологія карате.**

Класифікація техніки в сучасному карате. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Особливості класифікації техніки в ката та куміте.

Класифікація основних груп технічних прийомів в карате: стійки, пересування, техніка ударів руками та ногами, техніка захисту, техніка кидків та підсічок. Класифікація бойових дій в карате: підготовчі дії, атакуючі дії та дії захисту. Термінологія в сучасному карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.

## **Тема 2. Основи методики навчання в карате.**

Характеристика змагального та тренувального процесу в карате. Особливості методики навчання в сучасному карате. Послідовність початкового навчання в карате. Характеристика етапів ознайомлення, вивчення та вдосконалення техніки прийомів та дій в ката та куміте. Засоби і методи навчання в карате. Основні групи вправ в сучасному карате. Характеристика словесного, наочного та практичного методів. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) в карате. Помилки та причини їх виникнення. Форми організації навчально-тренувального процесу в карате.

## **Тема 3. Правила змагань з карате.**

Місце та значення правил змагань в сучасному карате. Основні етапи формування правил змагань в карате. Структура правил змагань з карате. Зміст та характеристика основних пунктів та положень правил змагань. Вимоги до майданчика та форми одягу, організація змагань по ката та куміте, суддівська бригада, тривалість поединку, оцінка змагальної діяльності, критерії прийняття рішень, заборонена поведінка, попередження та покарання. Права та обов'язки суддівської бригади. Офіційний протест. Підготовка суддівського контингенту в карате.

## **Змістовий модуль 4. Навчання каратистів початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням колових ударів руками та ногами.**

Методика навчання колових ударів руками та ногами. Підготовчі вправи: імітація колових ударів в одношереножному строю, імітація колових ударів в двошереновому строю,

Коловий удар збоку лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти: підставка долоні, передпліччя, нирок, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо.

Колові удари ногою лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, передпліччя, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох ударів збоку лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох ударів збоку лівою-правою-лівою в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні колових ударів.

Методика навчання колових ударів руками та ногами. Підготовчі вправи: імітація колових ударів в одношереножному строю, імітація колових ударів в двохшереножному строю,

Удар лівою (правою) ногою в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед під крок різноіменної (одноіменної) ноги. Захисти: підставка долоні, ліктя, відхил назад, відхід назад.

Поодинокий коловий удар лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Захисти за допомогою рук (підставка долоні, ліктя, плеча, передпліччя, відбив вліво-вправо), тулуба (ухил вліво і вправо, нирок вліво і вправо), ніг (відхід назад, вліво, вправо).

Сполучення з двох довгих ударів знизу лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох ударів знизу лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Сполучення з чотирьох ударів знизу лівою-правою-лівою(правою-лівою-правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів за допомогою рук, тулуба, ніг.

Індивідуальне удосконалення техніко-тактичних дій каратистів при застосуванні колових ударів руками та ногами.

## 1. Структура навчальної дисципліни (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лек.		мет.	прак.	сем.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів. Загальні основи теорії карате.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 1. Карате як вид спорту та засіб фізичного виховання.</b>	12	2	2	2	2	4



Тема 2. Історія розвитку карате.	12	2	2	4	2	2
Тема 3. Загальні основи техніки та тактики в карате.	22	2	2	10	2	4
Разом за змістовим модулем 1	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Змістовний модуль 2. Навчання каратистів початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням ударів руками та ногами.</b>						
	120	-	-	90	-	30
Разом за змістовим модулем 2	<b>120</b>	-	-	<b>90</b>	-	<b>30</b>
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів в карате. Види підготовки спортсменів-каратистів.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Класифікація прийомів і бойових дій в карате. Термінологія карате.	24	2	2	8	2	4
Тема 2. Основи методики навчання в карате.	22	2	2	10	2	4
Тема 3. Правила змагань з карате.	18	2	4	8	-	4
Разом за змістовим модулем 3	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Змістовний модуль 4. Навчання каратистів початківців веденню бою на дальній дистанції із застосуванням колових ударів руками та ногами.</b>						
	138	-	-	108		30
Разом за змістовим модулем 4	<b>138</b>			<b>108</b>		<b>30</b>
Усього годин	<b>360</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>214</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

## 2. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Карате як вид спорту та засіб фізичного виховання.</b>	2
2.	<b>Історія розвитку карате.</b>	2
3.	<b>Загальні основи техніки та тактики в карате.</b>	2
4.	<b>Класифікація прийомів і бойових дій в карате. Термінологія карате.</b>	2
5.	<b>Основи методики навчання в карате.</b>	2
6.	<b>Правила змагань з карате.</b>	2
Разом		12

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Карате як вид спорту та засіб фізичного виховання.</b>	2
2.	<b>Історія розвитку карате.</b>	2
3.	<b>Загальні основи техніки та тактики в карате.</b>	2
4.	<b>Класифікація прийомів і бойових дій в карате. Термінологія карате.</b>	2
5.	<b>Основи методики навчання в карате.</b>	2
6.	<b>Правила змагань з карате.</b>	2
Разом		12

## 7. Теми практичних занять з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Вивчення бойових стійок , різновидів пересувань.</b>	2
2.	<b>Вивчення техніки ударів руками та ногами.</b>	4
3.	<b>Вивчення бойових стійок , різновидів пересувань. Відпрацювання прямих ударів руками та ногами та захистів від них.</b>	6
4.	<b>Вивчення прямих ударів у голову і тулуб, колових ударів в голову та захистів від них</b>	8
5.	<b>Методика навчання прямих ударів в голову і тулуб. Захисти від прямих ударів рукою.</b>	2
6.	<b>Методика навчання ударів ногами в тулуб та голову. Захисти за допомогою рук, тулуба та ніг.</b>	2
7.	<b>Методи навчання тактики ведення поєдинку. Засоби навчання і удосконалення тактичних дій: застосування імітаційних вправ, снарядів (груша, мішок, лапи), партнерів</b>	4
8.	<b>Методика навчання техніки кидків та підсічок. Захист від кидків та підсічок.</b>	2
9.	<b>Практика суддівства поєдинків з ката та куміте.</b>	8
Разом		38

## 7. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	2
2.	<b>Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</b>	2
3.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
4.	<b>Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</b>	2
5.	<b>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</b>	2
6.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
7.	<b>Методика навчання техніки рухів: переміщення ваги тіла на праву й ліву ногу; бойова стійка у куміте; пересування (приставний крок, стрибковий крок). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
8.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
9.	<b>Формування рухових навиків: пересування, перенесення ваги тіла на ліву й праву ногу. Методика навчання прямого удару лівою в голову: на місці, з пересуванням уперед. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах.</b>	2
10.	<b>Удосконалення пересування у куміте. Удосконалення прямого лівою в голову без пересування уперед, з пересуванням. Захисти: підставка долоні, відхід назад, відхил назад, ухил вліво й вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП (техніко-тактичної підготовленості), СФП.</b>	2
11.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у</b>	2

	куміте.	
12.	Методика навчання прямого лівою в 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
13.	Удосконалення прямого удару лівою у голову 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 карате.	2
15.	Навчання прямого лівою в тулуб на місці й з пересуванням уперед. Захисти: підставка ліктя, відбив, відхід назад.. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
16.	Удосконалення прямого лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
17.	Методика удосконалення захистів від прямого удару лівою в голову і тулуб: підставки, відбиви, відходи, блокування. Індивідуальне удосконалення. ТТП, СФП.	2
18.	Удосконалення прямого лівою в голову 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 правою в голову. Захисти: підставка правої (лівої) долоні, 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 куміте.	2
21.	Методика навчання прямого правою у тулуб в 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП. Суддівська практика: обов'язки рефері. Правила змагань.	2
22.	Методика навчання повторного удару лівою-лівою в голову, в тулуб, в голову-тулуб, в тулуб-голову.	2

	<b>Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	
23.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
24.	<b>Методика навчання повторних 3-х ударів: лівою-лівою-лівою в голову, в тулуб у 3-х формах ведення бою (атакуюча, у відповідь, назустріч). Індивідуальне удосконалення.</b>	2
25.	<b>Методика навчання комбінацій з 2-х прямих ударів: лівою-правою в голову 3-х формах ведення бою. Індивідуальне удосконалення ТТП.</b>	2
26.	<b>Удосконалення техніки ударів лівою-правою в голову. Навчання техніки прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в тулуб у 3-х формах виключаючи пересування й з пересуванням. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
27.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
28.	<b>Методика навчання техніки прямих ударів : лівою в тулуб, правою у голову; лівою у голову, правою у тулуб. СФП: колове тренування з розвитку сили, швидкості та частоти ударів.</b>	2
29.	<b>Бойова практика: умовні бої. Суддівська практика: рефері, боковий суддя.</b>	2
30.	<b>Удосконалення техніки прямих ударів й захистів на основі індивідуальних завдань. ЗФП: розвиток сили.</b>	2
31.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
32.	<b>Удосконалення комбінацій з 2-х ударів у контратакуючій формі (у відповідь, назустріч). ЗФП.</b>	2
33.	<b>Удосконалення техніки комбінацій з двох ударів: лівою-правою й правою-лівою в 3-х формах. СФП: розвиток швидкісно-силової витривалості. ЗФП: розвиток сили.</b>	2
34.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні</b>	2

	уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	
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 (підставка долоні, плеча, ліктя; 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 куміте.	2
38.	Методика навчання прямого удару правою на зустріч атакуючого удару суперника (прямого лівою у голову). 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 карате.	2
41.	Методика навчання комбінації прямих ударів лівою-лівою-правою у голову й тулуб в 3-х формах ведення бою (атака, контратака). Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
42.	СФП: розвиток швидкості реакції, поодиноких і комбінацій ударів. ЗФП: розвиток гнучкості.	2
43.	Техніка прямих ударів (стійка правостороння). Техніка ведення бою (прямі удари) проти каратиста шульги. Техніка захистів від прямих ударів каратиста шульги. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.	2
44.	Техніка сполучень прямих ударів у виконанні каратиста шульги. Комбінації захистів. Умовні бої проти спортсмена 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 каратиста із застосуванням	2

	<b>методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	
47.	<b>Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики Б. Бутенка.</b>	2
48.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
49.	<b>Розвиток силових якостей каратистів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</b>	2
50.	<b>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</b>	2
51.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
52.	<b>Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки колових ударів : обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
53.	<b>Методика навчання поодинокого удару збоку лівою в голову (довгий удар) в 3 формах (атакуючий, у відповідь, зустрічний удар). Захисти підставкою, нирком, відходом. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ОФП.</b>	2
54.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
55.	<b>Удосконалення удару збоку лівою у голову. Навчання удару збоку лівою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення техніки й сили ударів. ЗФП.</b>	2
56.	<b>Удосконалення поодинокого удару збоку лівою в тулуб. Навчання довгого поодинокого удару збоку правою у голову в 3-х формах ведення бою. СФП, ЗФП.</b>	2
57.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
58.	<b>Комплекс підготовчих вправ для навчання техніки колових ударів : обертальні рухи на місці, поєднання обертальних рухів тулуба з пересуванням вперед, назад,</b>	2

	<b>вліво, вправо. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	
59.	<b>Удосконалення поодиноких ударів збоку. Навчання техніки удару збоку правою у тулуб в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
60.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
61.	<b>Удосконалення захистів від ударів збоку. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
62.	<b>Умовні бої з використанням поодиноких ударів збоку в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення.</b>	2
63.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
64.	<b>Удосконалення поодиноких ударів збоку: усунення помилок техніки ударів і захистів. СФП, ЗФП.</b>	2
65.	<b>Методика навчання комбінацій з 2-х ударів збоку: лівою-правою (правою-лівою) в голову під різнойменну й однойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
66.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
67.	<b>Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів збоку в голову і тулуб: атакуюча форма ведення бою, у відповідь й зустрічна форма ведення бою. Індивідуальне удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х ударів.</b>	2
68.	<b>Методика навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку: лівою-правою-лівою (правою-лівою-правою) в голову. Індивідуальне удосконалення.</b>	2
69.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
70.	<b>Удосконалення техніки ударів збоку в умовних двобоях. ЗФП: бігові вправи, спортивні ігри.</b>	2



71.	<b>Бойова практика. СФП, ЗФП.</b>	2
72.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
73.	<b>Навчання техніки комбінації з 3-х ударів збоку у тулуб: лівою-правою-лівою, правою-лівою-правою в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
74.	<b>Удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів збоку в тулуб. Розвиток фізичних якостей боксерів: швидкісно-силова витривалість.</b>	2
75.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
76.	<b>Методика навчання техніки комбінацій з 3-х ударів збоку: лівою-лівою-правою у голову і тулуб. Умовні двобої. Розвиток швидкості й сили ударів і захистів.</b>	2
77.	<b>Удосконалення техніки ударів збоку: комбінації з 2-х, 3-х ударів у голову і тулуб. Індивідуальне удосконалення техніки захистів від ударів збоку. ЗФП.</b>	2
78.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
79.	<b>Методика навчання комбінацій з 4-х ударів збоку у голову під однойменну й різнойменну ногу. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
80.	<b>Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
81.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
82.	<b>Методика навчання техніки комбінацій з 4-х ударів збоку в голову й тулуб. СФП, ЗФП.</b>	2
83.	<b>Удосконалення техніки комбінацій з 4-х ударів збоку у голову й тулуб. Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.</b>	2
84.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у</b>	2

	куміте.	
85.	Умовні й вільні двобої: застосування ударів збоку. Індивідуальне удосконалення: СФП, ЗФП. Теоретичне заняття: методика навчання техніки колових ударів збоку. Правила змагань: спорядження у куміте, терміни використання екіпіровки у карате.	2
86.	Комбінації різнотипних ударів: 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 уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.	2
88.	Методика навчання колових ударів. Послідовність навчання поодиноких колових ударів. На атаку суперника прямим лівою у голову послідовно у відповідь: правою у тулуб, лівою у тулуб, правою у голову, лівою у голову. Атака поодиноким коловим ударом . Індивідуальне удосконалення ударів і захистів. СФП, ЗФП.	2
89.	Методика навчання техніки колового удару правою в тулуб і голову (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 куміте.	2
91.	Удосконалення техніки поодинокого колового удару правою в тулуб і голову Методика навчання – лівою в тулуб, в голову. Індивідуальне удосконалення: ТТП, СФП.	2
92.	Методика навчання техніки комбінацій з 2-х ударів знизу: 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 куміте.	2
94.	Удосконалення техніки комбінацій з 2-х ударів знизу в тулуб й голову. Індивідуальне удосконалення комбінацій ударів і захистів. ЗФП: бігові й гімнастичні вправи.	2

95.	<b>Методика навчання техніки комбінацій з 3-х і 4-х ударів знизу (довга відстань ударів). СФП, ЗФП.</b>	2
96.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
97.	<b>Удосконалення техніки комбінацій ударів знизу в 3-х формах. Індивідуальне удосконалення. СФП.</b>	2
98.	<b>Умовні й вільні бої. Бойова практика.</b>	2
99.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
100.	<b>Методика навчання техніки комбінацій різнотипних ударів: прямий лівою, збоку правою в голову;прямий правою, збоку лівою в голову; прямий правою в голову, знизу лівою в тулуб. Індивідуальне удосконалення. ЗФП.</b>	2
101.	<b>Методика навчання й удосконалення техніки комбінацій з 3-х ударів різного типу: прямий лівою в голову, знизу правою в тулуб, збоку лівою в голову. Індивідуальне удосконалення. СФП.</b>	2
102.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте.</b>	2
Разом		204

## 8. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Особливості технічної та тактичної підготовки в ката та куміте.</b>	2
2.	<b>Класифікація технічної та тактичної підготовки в ката та куміте.</b>	2
3.	<b>Методи та засоби проведення тренувального заняття в карате.</b>	2
4.	<b>Права та обов'язки суддівської бригади.</b>	4
Разом		10

## 9. Самостійна робота з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Діяльність та структура Української федерації карате.</b> (реферат)	4
2.	<b>Історія розвитку карате в Україні.</b> (реферат)	4
3.	<b>Характеристика тактико-технічної підготовки в куміте.</b> (реферат)	8
4.	<b>Навчання і удосконалення стійок та пересувань в ката.</b> (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	10
5.	<b>Навчання і удосконалення колових ударів ногами в куміте.</b> (розширений конспект навчально-тренувального заняття)	6
6.	<b>Права та обов'язки суддівської бригади в куміте.</b> (реферат)	4
Разом		36

## 9. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Методика навчання каратиста початківця техніці бойових стійок та пересувань</b> (реферат)	10
2.	<b>Методика навчання каратиста початківця техніці прямих прямих ударів рукою</b> (реферат)	10
3.	<b>Методика навчання каратиста початківця техніці прямих ударів ногою</b> (реферат)	10
Разом		30

## 10. Методи навчання

Словесні (лекції, пояснення, бесіди), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (фронтальний, індивідуальний, суворо-регламентованої вправи).

## 11. Методи контролю

Усне опитування, виконання практичних завдань, тестових контрольних робіт.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Студент має право альтернативного накопичення балів (на власний вибір) упродовж семестру.

По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ТіМОВС

### Модуль №1, №3 (окремо в кожному семестрі)

1. Підсумкове теоретичне опитування.
2. Професійно-педагогічна майстерність.
3. Відвідування занять з ТіМОВС.
4. Самостійна робота.
5. Суддівство змагань або допомога в їх організації.
6. Участь в науковій конференції з підготовкою доповіді.

1. Підсумкове теоретичне тестування – максимум 15 балів

(за певну кількість правильних відповідей нараховується певна кількість балів)

Правильних відповідей	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість балів	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2. Професійно-педагогічна майстерність – максимум 30 балів

(усне опитування, рівень володіння вміннями та навичками)

Середня оцінка	4,6-5,0	4,0-4,5	3,0-3,9	2,1-2,9	1,0-2,0
Кількість балів	30	20	10	5	0

Не брав участі — 0 балів.

3. Відвідування занять: за кожне відвідане заняття з ТіМОВС упродовж семестру нараховується 3 бали.

4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожен захищений самостійний проект зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні проекти на семестр. Незахищена письмова робота оцінюється в 0 балів.

5. Суддівство змагань або допомога в їх організації: максимум 15 балів (з розрахунку 5 балів на одне змагання).

6. Підготовка наукової доповіді та участь в науковій конференції оцінюється в 30 балів.

## **СПВ**

### **Модуль №2, №4 (окремо в кожному семестрі)**

1. Відвідування занять з СПВ.

2. Участь в офіційних змаганнях згідно календарного плану федерації.

3. Проведення майстер-класів для каратистів масових розрядів на заняттях СПВ.

4. Практична участь в наукових дослідженнях кафедри.

1. За кожне відвідане заняття з СПВ упродовж семестру нараховується 3 бали. Максимум можна набрати 100 балів.

2. Участь у змаганнях з карате передбачає таку градацію балів:

1. Чемпіонати та Кубки Європи, Світу: 1 місце – 100 балів, 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів, участь з поразкою – 70 балів;

2. Чемпіонат або Універсіада України: 1 місце – 90 балів, 2 місце – 85 балів, 3 місце – 80 балів, участь з поразкою – 40 балів.

3. Міжнародні офіційні турніри в складі національної збірної: 1 місце – 80 балів, 2 місце – 75 балів, 3 місце – 70 балів, участь з поразкою – 35 балів.

4. Універсіада Львівщини: 1 місце – 70 балів, 2 місце – 60 балів, 3 місце – 50 балів, участь з поразкою – 30 балів.

5. Чемпіонат Львівської області: 1 місце – 60 балів, 2 місце – 50 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

6. Всеукраїнські, міжнародні офіційні турніри в складі збірної області: 1 місце – 50 балів, 2 місце – 45 балів, 3 місце – 40 балів, участь з поразкою – 20 балів.

7. Кваліфікаційні змагання серед студентів ВНЗ Львівщини, міжнародні, міжміські матчеві зустрічі в складі національної або збірної області – 15 балів (за одне).

Участь у змаганнях передбачає фізичний вихід студента на спортивний двобій.

3. Майстер-класи можуть проводити студенти, які посідали призові місця на головних змаганнях Європи та світу з карате (серед молоді або серед дорослих). За один майстер-клас нараховується 10 балів.

4. За одноразову практичну участь у наукових дослідженнях кафедри студентів нараховується 8 балів.

### **13. Методичне забезпечення**

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи тренувальної та змагальної діяльності в карате.
2. Екіпірування спортсменів (карате-гі, рукавиці, протектори на гомілкостоп, капа, нагрудник, захисний жилет), устаткування та обладнання залу одноборств (мішки, груші, лапи, обтяжувачі, гантелі, штанги, набивні м'ячі, скакалки).

### **14. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Восточные единоборства. Энциклопедия. / Составитель Тарас А.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996.
3. Микрюков И.П. Карате. Учебник для ИФК. М., ФИС, 2002.
4. Трусов М.И. Карате для мастеров. К., София, 1997.
5. Трусов М.И. Карате Шотокан. К., София, 2002.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
7. Ямагучи Т.. Карате Годжи-рю. С.-П., 2002.
8. Матеріали лекцій.

#### **Допоміжна**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
4. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
5. 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.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.-К,1997.
9. Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.

### **15. Інформаційні ресурси**

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

## 16. Залікові вимоги з ТІМОВС

1. Характеристика карате як виду спорту.
2. Програма змагань з карате.
3. Історія розвитку карате на Окінаві (XVI-XIX ст.).
4. Розвиток карате в Японії ( I пол. XX ст.)
5. Розвиток карате як виду спорту ( II пол. XX ст..)
6. Карате в незалежній Україні.
7. Характеристика карате як виду фізичної активності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
9. Структура навчально-тренувальних занять.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування в ката та куміте.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Майданчик для змагань з карате.
15. Форма одягу спортсменів.
16. Заборонена поведінка на змаганнях.
17. Оцінка змагальної діяльності в куміте..
18. Програма змагань з ката.
19. Медичне обслуговування змагань.
20. Робота головної суддівської колегії.
21. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
22. Суддівська термінологія.
23. Форма звіту головного судді змагань.
24. Методи навчання в карате.
25. Віковий розподіл учасників змагань в ката та куміте.
26. Вагові категорії куміте.
27. Напрямки технічної підготовки в карате.
28. Напрямки тактичної підготовки в карате.
29. Поняття технічної підготовки в куміте.
30. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в карате.
31. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності в карате.
32. Спортивна техніка, як предмет навчання.
33. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в карате.
34. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
35. Класифікація техніки ударів в карате.
36. Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка як система рухів в карате.
38. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування.
39. Систематика техніки карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.



40. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку в ката та куміте.
41. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
42. Поняття тактики в карате.
43. Індивідуальні манери ведення бою.
44. Характеристика бою на різних дистанціях.
45. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
46. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
47. Класифікація елементів тактики карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості в куміте.
48. Характеристика термінології в карате.
49. Структура правил змагань з карате.
50. Класифікація техніки захисту в карате.
52. Заборонена поведінка та покарання в куміте.
53. Класифікація підготовчих дій в куміте.
54. Результативність технічної підготовки в карате.

## **16. Залікові вимоги з СПВ**

1. Виникнення карате як виду спорту. Карате на Окінаві.
2. Розвиток карате у Японії.
3. Історія розвитку карате у США, країнах Європи.
4. Карате на Всесвітніх та Європейських Іграх.
5. Каратисти України – учасники Всесвітніх та Європейських Іграх .
6. Провідні спортсмени у кумі те та ката.
7. Характеристика карате як виду фізичної активності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
9. Структура навчально-тренувальних занять.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування каратистів початківців.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Оргкомітет змагань.
15. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
16. Кошторис витрат на проведення змагань.
17. Комендант змагань.
18. Програма змагань.
19. Медичне обслуговування змагань.
20. Робота головної суддівської колегії.
21. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
22. Робота мандатної комісії.
23. Форма звіту головного судді змагань.
24. Види змагань у карате.

25. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
26. Вагові категорії.
27. Перелік медичних протипоказань для занять з карате.
28. Визначення переможця у кумі те та ката.
29. Поняття технічної підготовки у карате.
30. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою у карате.
31. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивною у карате.
32. Спортивна техніка, як предмет навчання.
33. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання у карате.
34. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
35. Практичні рекомендації спортсменам початківцям щодо технічної підготовки.
36. Поняття техніки куміте як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: робоча програма. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 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): the detailed program of discipline. Bohdan Ihor., Vyshnevetskyi Serhii.