

**Львівський державний університет фізичної культури**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА 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 другий

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

( назва навчальної дисципліни )

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

«\_\_» серпня 2018 року 25 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 спорту

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

Декан факультету 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		2018-й	2019-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>300</b>		1-й	2-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>8</b> самостійної роботи студента – <b>2</b>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>Бакалавр</b>	10 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		102 год.	122 год.
		<b>Методичні</b>	
		8 год.	8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		33 год.	41 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> - год.			
		<b>Вид контролю: залік</b>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета:

Сприяти формуванню у майбутніх фахівців поглиблених знань, вмінь та навичок з теорії і методики викладання карате по підготовці спортсменів-каратистів в розділі куміте.

### Завдання:

1. Вивчити стан та актуальні проблеми розвитку карате на сучасному етапі, історію його розвитку як виду спорту в Україні.
2. Ознайомитись з основами науково-дослідної роботи студентів.
3. Вивчити особливості системи спортивного тренування спортсменів-каратистів в розділі куміте, а також поглиблено опанувати правилами змагань з куміте в карате.
4. Вивчити анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків, які займаються карате.
5. Розглянути і вивчити види підготовки спортсменів-каратистів в куміте: технічну, тактичну, фізичну та психічну.
6. Ознайомитись із різновидами травм у карате та їх профілактикою.
7. Покращення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання.
8. Удосконалення спортивної майстерності з карате.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

### Знати:

- тенденції розвитку в карате у світі;
- сучасний стан розвитку карате в Україні й світі;
- методи наукових досліджень в спорті і в карате зокрема;
- анатомо-фізіологічні та психологічні особливості підлітків;
- основи техніки й тактики, фізичної підготовки спортсменів в куміте;
- способи профілактики травматизму в карате.
- основи типової (стандартної) техніки, методикау навчання техніки ведення бою на середній дистанції, основи тактики ведення бою на середній дистанції;
- засоби і методи розвитку фізичних якостей каратиста-розрядника;
- правила змагань з ката та куміте.

### Вміти:

- користуватися методами наукових досліджень в карате;
- підбирати та проводити загальнопідготовчі й спеціальні вправи для спортсменів-каратистів в розділі куміте;
- складати документи планування підготовки для спортсменів в розділі куміте;

- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з каратистами в розділі куміте;
- знати правила змагань та судити змагання з куміте;
- запобігати та надавати першу допомогу при виникненні травм під час занять карате. Підбирати та проводити загальнопідготовчі та спеціальні вправи у ката та куміте;
- демонструвати типову техніку ударів руками та ногами з середньої дистанції, володіти захистами від них;
- здійснювати контроль фізичної підготовленості каратистів-розрядників;
- організовувати та проводити змагання серед каратистів масових розрядів.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в розділі куміте. Загальні основи теорії куміте.**

**Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате у світі та Україні.**

Аналіз головних змагань та подій з карате у поточному році. Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі. Відомості про розвиток карате в Україні та світі. Діяльність Всесвітньої федерації карате та Української федерації карате. Огляд наукових досліджень з карате. Проблеми розвитку спортивного карате в Україні на сучасному етапі. Зміни у змагальній та тренувальній діяльності спортсменів в карате. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства у карате на рівень майстерності спортсменів-каратистів в ката та куміте. Підсумки участі спортсменів України в міжнародних змаганнях з карате. Підготовка професійних кадрів з карате у світі та Україні.

**Тема 2. Основи науково-дослідної роботи студентів.**

Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичний аналіз і узагальнення. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу. Фізіологічні методи досліджень. Психологічні методи досліджень. Методи лікарських досліджень. Методи статистичної обробки результатів. Експеримент та його види. Педагогічне спостереження та його різновиди. Хронометрування. Методи опитування. Різновиди науково-дослідних робіт студентів. Організація та проведення наукового дослідження.

Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські). Визначення теми дослідження. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовки спортсменів в карате.

**Тема 3. Куміте в карате.**

Основні етапи розвитку та формування куміте в карате. Класифікація куміте в карате. Програма змагань з куміте в карате. Вплив правил змагань на змагальну діяльність спортсменів в куміте. Класифікація технічних прийомів та бойових дій в куміте. Характеристика змагальної діяльності спортсменів в куміте. Об'єктивні умови поєдинку в карате. Основні напрямки підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Модельні характеристики спортсмена в куміте. Аналіз тренувальної та змагальної діяльності провідних спортсменів світу в розділі куміте.

**Тема 4. Правила та суддівство змагань з куміте в карате.**

Основні етапи формування правил змагань з куміте в карате. Правила проведення змагань в карате. Вимоги до інвентарю змагань. Характер і система

проведення змагань. Вікові та розрядні обмеження. Допуск до участі в змаганнях. Визначення переможців. Порушення та заборонена поведінка. Організація і проведення змагань в індивідуальному та командному куміте. Місце проведення змагань. Зважування спортсменів. Жеребкування. Головна суддівська колегія змагань. Допоміжний суддівський персонал.

Види змагань з куміте в карате. Медичне обслуговування змагань. Головний суддя змагань. Права та обов'язки суддівської бригади. Звіт головного судді змагань. Секретар змагань. Вагові категорії в куміте. Суддівська термінологія. Жести та команди рефері і бокових суддів.

## **Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції.**

Навчання і удосконалення бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції.

Вхід на середню дистанцію бою на атаку суперника: кроком вперед, ухилом вліво (вправо).

Вхід на середню дистанцію бою із затосуванням особистої атаки.

Поодинокий короткий 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 коротких прямих ударів лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких прямих ударів лівою-правою-лівою-правою 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 боксерів при застосуванні коротких прямих ударів.

Методика навчання коротких ударів збоку. Підготовчі вправи: імітація ударів збоку в одношереножному строю, імітація ударів збоку в двохшереножному строю.

Короткі удари збоку лівою і 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.

Поодинокий короткий удар збоку лівою (правою) у голову і тулуб в 3-х формах ведення бою на середній дистанції (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 коротких ударів збоку лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких 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 коротких ударів збоку.

Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи: імітація ударів знизу в одношереножному строю, імітація ударів знизу в двохшереножному строю. Навчання і удосконалення коротких ударів знизу із застосуванням лап.

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

Поодинокий короткий удар знизу 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 коротких ударів знизу лівою-правою (правою-лівою) в голову (тулуб, голову-тулуб, тулуб-голову) в трьох формах ведення бою. Захисти від ударів.

Сполучення з трьох коротких 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 коротких ударів знизу лівою-правою-лівою-правою (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 коротких ударів знизу.

### **Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в розділі куміте. Методика навчання спортсменів в розділі куміте.**

#### **Тема 1. Тактична підготовка в карате.**

Місце та значення тактики в спортивному карате. Основні напрямки тактичної підготовки в карате. Взаємозв'язок техніки та тактики в сучасному карате.



Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в куміте. Підготовчі дії в куміте та їх характеристика. Атакуючі дії та їх характеристика. Дії захисту та їх характеристика. Особливості тактичної підготовки у індивідуальному та командному куміте. Тактична підготовка в чоловічому та жіночому командному куміте. Типи тактичної діяльності спортсменів та їх характеристика в куміте. Методика тактичної підготовки в куміте.

## **Тема 2. Травматизм у карате та його профілактика.**

Особливості травматизму при заняттях спортивними одноборствами. Характеристика травматизму в карате. Вплив тренувальних та змагальних навантажень на організм спортсмена-каратиста. Стресові стани при заняттях карате. Особливості травматизму в ката та куміте. Загальна характеристика травм при заняттях карате. Основи першої медичної допомоги при травмах в карате. Методичні та організаційні вимоги по запобіганню травматизму в карате.

## **Тема 3. Методика підготовки спортсменів-каратистів в куміте.**

Основні напрямки підготовки спортсменів в куміте. Поняття та зміст методики навчання в куміте. Принципи, завдання, методи та засоби навчання в куміте. Види занять. Основні етапи підготовки спортсменів в куміте. Структура навчально-тренувального процесу. Організаційно-методичні форми спеціальних вправ навчання куміте. Особливості навчання куміте спортсменів різної кваліфікації. Тактико-технічна підготовка в індивідуальному куміте. Тактико-технічна підготовка в командному куміте. Засоби оптимізації навчання куміте в карате.

## **Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції.**

Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою боксеру вищого зросту.

Застосування хибної атаки - нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову.

Руйнування захисту завдяки застосуванню ударів знизу в голову з подальшим виконанням ударів прямих і збоку.

Удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб.

Удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови.

Короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут татамі з подальшим проведенням атакуючих дій.

Застосування кроку праворуч (ліворуч) з метою примушення суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки.

Вхід на середню дистанцію бою завдяки захисту тулубом (ухил тулуба або нирок) на удар суперника.

Вхід на середню дистанцію на атаку партнера: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча.

Ведення бою на середній дистанції: розвиток контратаки після захисту підставкою блоку (блокування).

Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком.

Вихід з положення середньої дистанції ухилом або нирком з розвитком подальшої контратаки.

Розвиток контратаки після виходу з кутка татамі ухилом або нирком.

Відхід на дальню дистанцію з середньої дистанції ухилом або нирком на атаку партнера.

Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.

Ведення бою на середній дистанції, утримуючи партнера повторними атаками у канатів рингу.

Ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі з утриманням партнера у куті татамі (обмежуючи пересування партнера).

Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи продовжену атаку.

Ведення бою на середній дистанції, застосовуючи продовжене маневрування у фронтальній стійці й ухили тулубом з великою амплітудою.

#### 4. 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 підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Загальні основи теорії куміте.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате.	6	-	2	-	-	4
Тема 2. Основи науково-дослідної роботи студентів.	8	2	2	2	2	-

Тема 3. Куміте в карате.	14	2	-	6	2	4
Тема 4. Правила та суддівство змагань з куміте в карате.	14	2	4	2	2	4
Разом за змістовим модулем 1	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Техніка ведення бою на середній дистанції.</b>						
	109	-	-	90	-	19
Разом за змістовим модулем 2	<b>109</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>19</b>
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Методика навчання в куміте.</b>						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Тактична підготовка в карате.	24	4	2	4	4	6
Тема 2. Травматизм у карате та його профілактика	18	2	2	4	2	4
Тема 3. Методика підготовки спортсменів-каратистів в куміте.	20	2	4	4	2	6
Разом за змістовним модулем 3	52	8	8	12	8	16
<b>Змістовий модуль 4. Тактика ведення бою на середній дистанції.</b>						
	131	-	-	104	-	27
Разом за змістовим модулем 4	<b>131</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>104</b>	<b>-</b>	<b>27</b>
Разом за змістовим модулем 2	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
Усього годин	90	14	16	22	14	28

## 5. Темі лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Основи науково-дослідної роботи студентів.</b>	2
2.	<b>Куміте в карате.</b>	2
3.	<b>Правила та суддівство змагань з куміте в карате.</b>	2
4.	<b>Тактична підготовка в карате.</b>	4
5.	<b>Травматизм у карате та його профілактика.</b>	2
6.	<b>Методика підготовки спортсменів-каратистів в куміте.</b>	2
Разом		14

## 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Науково-дослідна робота студентів.</b>	2
2.	<b>Куміте в карате.</b>	2
3.	<b>Правила та суддівство змагань з куміте в карате.</b>	2
4.	<b>Тактична підготовка в карате.</b>	4
5.	<b>Травматизм у карате та його профілактика.</b>	2
6.	<b>Методика підготовки спортсменів-каратистів в куміте.</b>	2
Разом		14

## 9. Теми практичних занять з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Методи математичної статистики: визначення взаємозалежності між показниками досліджень.</b>	2
2.	<b>Система жеребкування учасників змагань. Система підрахунку очок і визначення переможця. Права та обов'язки суддівської бригади в куміте.</b>	4
3.	<b>Навчання й удосконалення техніки ударів руками.</b>	2
4.	<b>Навчання й удосконалення техніки ударів ногами.</b>	2
5.	<b>Навчання й удосконалення тактики ведення поєдинку на різних дистанціях.</b>	4
6.	<b>Навчання й удосконалення тактики ведення поєдинку в різних зонах татамі.</b>	4
7.	<b>Методика розвитку швидкості рухів: простої та складної реакції, поодинокого руху, частоти рухів.</b>	2
8.	<b>Методика розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.</b>	2
Разом		22

## 7. Теми практичних занять з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням</b>	2

	<b>методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	
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 карате.</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 карате.</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. Індивідуальне удосконалення техніки ударів на снарядах. Навчання захисту від коротких ударів: підставка долоні, ліктя, блокування.</b>	2
10.	<b>Навчання бойових позицій на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна. Пересування на середній дистанції. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
11.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
12.	<b>Навчання удару знизу правою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення</b>	2

	<b>типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	
13.	<b>Навчання удару знизу лівою у тулуб з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
14.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
15.	<b>Навчання удару знизу правою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
16.	<b>Удар знизу правою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
17.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
18.	<b>Навчання удару знизу лівою у тулуб з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
19.	<b>Удар знизу лівою у тулуб з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
20.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
21.	<b>Навчання удару знизу правою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
22.	<b>Навчання удару знизу лівою у голову з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з</b>	2

	<b>партнером. СФП. ЗФП.</b>	
23.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
24.	<b>Навчання удару знизу правою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
25.	<b>Удар знизу правою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
26.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
27.	<b>Навчання удару знизу лівою у голову з кроком вперед лівою (правою) ногою, вперед-вліво, вперед-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
28.	<b>Удар знизу лівою у голову з кроком назад, назад-вліво, назад-вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
29.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
30.	<b>Навчання і удосконалення удару збоку правою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
31.	<b>Навчання і удосконалення удару збоку лівою в голову з розподілом маси тіла на обидві ноги. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
32.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
33.	<b>Навчання і удосконалення удару збоку правою у голову з</b>	2

	перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	
34.	Навчання і удосконалення удару збоку лівою з перенесенням маси тіла на праву і ліву ногу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
35.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
36.	Навчання удару збоку правою в голову з кроком вправо, вліво, вперед, назад. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
37.	Навчання і удосконалення коротких прямих ударів у голову з перенесенням маси тіла на ліву, праву ногу, з кроком вперед і назад, вліво, вправо. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
38.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
39.	Навчання і удосконалення контратакуючих дій у відповідь на атаку суперника ударами збоку, знизу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
40.	Навчання і удосконалення веденню бою на середній дистанції з використанням сполучень комбінацій коротких ударів різного типу. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.	2
41.	Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.	2
42.	Навчання і удосконалення виходу з середньої дистанції: на атаку суперника, на особистій атаці. Удосконалення	2



	<b>типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	
43.	<b>Навчання і удосконалення входу у середню дистанцію бою на особисту атаку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
44.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
45.	<b>Бойова практика. Ведення бою на середній дистанції. СФП. ЗФП.</b>	2
46.	<b>Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	2
47.	<b>Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</b>	2
48.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</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 карате.</b>	2
52.	<b>Навчання і удосконалення: тактика веденню бою на середній дистанції. Застосування різних позицій: Активно-захисна позиція – дозволяє вести бій, захищаючи голову від ударів збоку правою. Наступальна позиція сприяє краще орієнтуватися у бою й здійснювати бойові дії. Позиція захисту сприяє оптимізації бою спортсмену вищого зросту. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
53.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: нанесення ударів знизу в тулуб для відвертання уваги при виконанні ударів у голову.</b>	2

	<b>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	
54.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
55.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари знизу у голову з метою руйнування захисту з подальшим виконанням ударів прямих і збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
56.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у голову для підготовки ударів у тулуб. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
57.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
58.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: удари збоку у тулуб для відвертання уваги, руйнування захисту голови. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
59.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: короткі прямі удари у голову для переміщення суперника у кут татамі з подальшим проведенням атакуючих дій. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
60.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
61.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: крок праворуч (ліворуч) примушує суперника здійснювати поворот ліворуч (праворуч) й частково розкритися для контратаки. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з</b>	2

	<b>партнером. СФП. ЗФП.</b>	
62.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту нирком від удару збоку. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
63.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
64.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою ліктя, плеча. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
65.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після подвійного захисту підставкою ліктями. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
66.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
67.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після захисту підставкою блоку (блокування). Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
68.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП. ЗФП.</b>	2
69.	<b>Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
70.	<b>ЗФП. Крос, спортивні ігри, штанга. Розвиток швидко-силової витривалості. Гімнастичні вправи.</b>	2
71.	<b>Розвиток швидкості рухів каратистів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.</b>	2

72.	<b>Розвиток силових якостей каратистів із застосуванням методики за Б. Бутенком.</b>	2
73.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
74.	<b>Розвиток силових якостей у куміте. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.</b>	2
75.	<b>ЗФП, СФП. Бігові вправи. Спортивні ігри. Загально-розвиваючі вправи. Імітація ударів, захистів.</b>	2
76.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
77.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
78.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
79.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
80.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
81.	<b>Навчання і удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
82.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні</b>	2

	<b>уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	
83.	<b>Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
84.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
85.	<b>Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: контратака після виходу з кутка татамі ухилом або нирком.</b>	2
86.	<b>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
87.	<b>Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у куміте. Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
88.	<b>Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
89.	<b>Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції у контратакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
90.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате.</b>	2
91.	<b>Удосконалення тактики ведення бою на середній дистанції: ведення бою на середній дистанції в атакуючій формі. Удосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером. СФП, ЗФП.</b>	2
92.	<b>Бойова практика: вільні, умовні двобої. Індивідуальне удосконалення ТТП, СФП, ЗФП.</b>	2
93.	<b>Індивідуальна підготовка: ТТП, СФП, ЗФП. Індивідуальні уроки з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій у карате. Теоретичне тестування (опитування).</b>	2
<b>Разом</b>		<b>186</b>

### 10. Теми методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате.</b>	2
2.	<b>Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські)</b>	2
3.	<b>Особливості травматизму в ката та куміте.</b>	2
4.	<b>Підготовка суддівського контингенту з карате у світі та Україні.</b>	4
5.	<b>Методика тактичної підготовки в куміте.</b>	2
6.	<b>Структура та наповненість тренувального заняття з куміте в карате.</b>	4
Разом		16

### 9. Самостійна робота з ТІМОВС

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Аналіз національних і міжнародних змагань з карате в поточному році (реферат)</b>	6
2.	<b>Участь українських спортсменів у Чемпіонаті Європи з карате (на вибір, реферат)</b>	6
3.	<b>Структура та аналіз основних пунктів та положень правил змагань з карате (реферат)</b>	8
4.	<b>Методика навчання і удосконалення техніки пересувань в куміте (реферат)</b>	10
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на вдосконалення тактико-технічної підготовки в командному куміте.</b>	8
6.	<b>Профілактика травматизму в куміте (реферат)</b>	8
Разом		46

### 7. Самостійна робота з СПВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Методика навчання техніці ударів руками на середній дистанції: прямих, колових (реферат)</b>	9
2.	<b>Методика навчання техніці серій ударів на середній</b>	10

	дистанції: прямих, колових (реферат)	
3.	Методика навчання оманливим діям із використанням ударів на середній дистанції з метою контратаки (реферат)	10
4.	Методика навчання маневруванню на середній дистанції (реферат)	10
Разом		39

### 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>		
61-67	<b>E</b>	задовільно	
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 захищену самостійну роботу зараховується 5 балів). Максимум чотири самостійні роботи 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 студентові нараховується 8 балів.

### **13. Методичне забезпечення**

1. Мультимедійні презентації, відеозаписи змагань з карате.
2. Спортивна екіпіровка (спортивна форма, рукавиці, протектори на гомілку стоп, капи, лапи), 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. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.

14. Розвиток карате в Україні.
15. Виступи українських спортсменів на Чемпіонаті Європи.
16. Діяльність Української федерації карате.
17. Тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
18. Мета і завдання спортивного тренування в куміте.
19. Поняття спортивної форми і тренуваності в куміте.
20. Показники тренуваності спортсмена в куміте.
21. Засоби і методи тренувань в куміте.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань в куміте.
23. Засоби і методи навчання й тренування в куміте.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності в куміте.
25. Вагові категорії в куміте.
26. Підготовчі дії в куміте.
27. Види тактичної підготовки в карате.
28. Типи тактичної діяльності спортсменів в куміте.
29. Атакуючі дії в куміте та їх характеристика.
30. Правила проведення змагань в карате.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Дії захисту та їх характеристика.
33. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки.
34. Організація і проведення поєдинків.
35. Місце проведення змагань.
36. Форма одягу.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Заборонена поведінка в куміте.
40. Правила проведення боїв в командному куміте.
41. Система попереджень та покарань в куміте.
42. Оцінка змагальної діяльності в куміте.
43. Травми в спортивних одноборствах.
44. Особливості травматизму в карате.
45. Профілактика травматизму в карате.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.
51. Травматизм в ката.
52. Травматизм в куміте.

## **16. Залікові вимоги з СПВ (для теоретичного тестування)**

1. Проблеми використання карате як засобу фізичного виховання та оздоровлення в Україні.
2. Досвід використання елементів карате як засобу оздоровлення за кордоном.
3. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
4. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
5. Теоретичний аналіз і узагальнення.
6. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
7. Фізіологічні методи досліджень.
8. Психологічні методи досліджень.
9. Методи лікарських досліджень.
10. Методи статистичної обробки результатів.
11. Експеримент та його види.
12. Педагогічне спостереження та його різновиди.
13. Хронометрування.
14. Методи опитування.
15. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
16. Розвиток карате в Україні.
17. Карате на Галичині.
18. Каратисти України – учасники Всесвітніх та Європейських ігор.
19. Структура змагань у карате.
20. Мета і завдання спортивного тренування.
21. Поняття спортивної форми і тренуваності.
22. Показники тренуваності у куміте та ката.
23. Засоби і методи тренувань.
24. Спортивна форма і підготовка до змагань.
25. Засоби і методи навчання й тренування у карате.
26. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
27. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
28. Розвиток спортивної форми і керування нею.
29. Показники спортивної форми.
30. Правила проведення змагань у карате.

## **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 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. 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.