

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Львівський державний університет фізичної культури  
Імені Івана Бобрьського**

**Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств**

Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне  
вдосконалення (спеціалізація карате)  
(назва навчальної дисципліни)

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**нормативної дисципліни**

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)  
спеціалізація карате

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський державний університет фізичної культури  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: ст. викладач Богдан І. О.  
викладач Вишневецький С. М.

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка  
спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Затверджено вченою радою факультету фізичної культури і спорту

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Декан факультету фізичної культури і спорту

Ріпак І.М.

\_\_\_\_\_  
( підпис прізвище та ініціали )

Програма затверджена на засіданні кафедри  
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від “ \_\_\_\_\_ ” серпня \_\_\_\_\_ року № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних  
одноборств

\_\_\_\_\_  
(Бусол В.А.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напрямку

(назва

освітньо-кваліфікаційного рівня)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні основи підготовки в карате на різних етапах багаторічної підготовки.

**Міждисциплінарні зв'язки:** пов'язана зі спортивною спеціалізацією студентів, а також із теорією фізичного виховання і спорту, спортивною морфологією, фізіологією людини, педагогікою, психологією, гігієною.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

На першому курсі:

1. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів-каратистів. Загальні основи теорії карате;
2. Теоретико-методичні основи навчання спортсменів в карате. Види підготовки спортсменів-каратистів.

На другому курсі:

1. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Загальні основи теорії куміте в карате;
2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в куміте. Методика навчання куміте в карате.

На третьому курсі:

1. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в ката. Загальні основи теорії ката в карате;
2. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів-каратистів в ката. Методика навчання ката в карате.

На четвертому курсі:

1. Організація і методика підготовки каратистів у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР). Організація і планування багаторічної підготовки спортсменів-каратистів у групах спортивних шкіл;
2. Проведення науково-дослідної роботи студентами ВНЗ.

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

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” – забезпечити майбутніх тренерів, викладачів фізичного виховання науково обґрунтованими знаннями і навичками з теорії і методики

викладання карате, організації та проведення змагань, враховуючи вікові, індивідуальні особливості спортсменів та їх кваліфікацію.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення” є

1. Оволодіння методикою навчання і тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Надбання організаційних й практичних навичок у проведенні навчально-тренувальних занять і зборів різної спрямованості, суддівства змагань з карате.
3. Оволодіння навичками планування підготовки спортсменів-каратистів у мікроциклах, мезоциклах, макроциклах.
4. Оволодіння практичними навичками в організації науково-дослідної роботи, застосування методик для визначення рівня фізичних і психічних якостей та властивостей спортсменів, математичної обробки та аналізу отриманих показників.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- історію і сучасний стан розвитку карате в Україні і світі;
- методи і засоби розвитку фізичних якостей в ката та куміте;
- особливості технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовки в карате;
- організацію і планування підготовки каратистів різної кваліфікації;
- організацію і проведення змагань з карате;
- організацію і проведення науково-дослідної роботи студентів.

**вміти:**

- підбирати та проводити загально-підготовчі й спеціальні вправи з каратистами різної кваліфікації;
- складати документи планування підготовки спортсменів в карате;
- проводити групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття з каратистами різних спортивних розрядів;
- організовувати й проводити змагання з карате серед спортсменів різної кваліфікації;
- організувати і провести наукове дослідження, коректно обробити його результати і здійснити їх аналіз.

Для вивчення навчальної дисципліни на кожному курсі відводиться \_\_\_\_\_годин/  
кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Перший курс**

#### **Змістовий модуль 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. Характеристика програми змагань з карате. Види змагань в сучасному карате. Діяльність та структура Всесвітньої федерації карате (WKF) та національної федерації карате (УФК). Сучасний стан розвитку карате в Україні. Досягнення українських

спортсменів на міжнародних змаганнях. Підготовка спеціалістів з карате у світі та Україні.

### **Історія розвитку карате.**

Зародження та розвиток карате на Окінаві. Формування основних напрямків окінавського карате (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.). Становлення спортивного карате, заснування та діяльність WUKO. Особливості розвитку карате у різних країнах світу. Утворення та діяльність Всесвітньої федерації карате (WKF). Розвиток карате на сучасному етапі. Зародження та розвиток карате в Україні у 60-80 р.р. XX ст.. Карате у незалежній Україні.

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

Характеристика карате як виду фізичної активності. Поняття технічної підготовки в карате. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в карате. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності каратистів. Спортивна техніка, як предмет навчання. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання техніки в карате. Причини виникнення помилок у техніці рухів. Поняття тактики в карате. Індивідуальні стилі ведення бою. Характеристика бою на різних дистанціях. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в поєдинку каратистів різних стилів ведення бою. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності. Планування поєдинку. Елементи тактики: підготовчі дії, атакуючі дії та дії захисту. Характеристика варіантів тактики ведення бою. Тактичне мислення каратиста і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень. Методи навчання і удосконалення тактичної підготовленості каратистів: імітація бою, вправи з використанням снарядів (груша, мішок, лапи) і партнерів.

### **Змістовий модуль 2.**

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

Класифікація техніки в сучасному карате. Визначення поняття «класифікація», «систематика», «термінологія». Систематика техніки карате. Особливості класифікації техніки прийомів в ката та куміте. Класифікація основних груп технічних прийомів в карате: стійки, пересування, удари руками та ногами, техніка захисту, кидки та підсічки. Класифікація бойових дій в карате: підготовчі дії, атакуючі дії та дії захисту. Термінологія в карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.

#### **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 навчання. Послідовність засвоєння окремого прийому та бойової дії в карате. Помилки та причини їх виникнення в процесі навчання. Форми організації навчально-тренувального процесу в карате.

#### **Правила змагань з карате.**

Місце та значення правил змагань в сучасному карате. Характеристика правил змагань в спортивних одноборствах. Основні етапи формування правил змагань в карате. Структура правил змагань з карате. Зміст та характеристика основних пунктів та

положень правил змагань. Вимоги до майданчика змагань, форми одягу спортсменів, представників та суддів. Організація змагань з ката та куміте, склад суддівської бригади, тривалість поєдинку, оцінка змагальної діяльності, критерії прийняття рішень, заборонена поведінка, попередження та покарання. Права та обов'язки суддівської бригади. Офіційний протест. Підготовка суддівського контингенту в карате.

## **Другий курс.**

### **Змістовий модуль 1.**

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

Аналіз головних подій в карате протягом поточного року. Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі. Відомості про розвиток карате в Україні та світі. Огляд наукових досліджень з карате. Проблеми розвитку карате у світі та в Україні. Зміни в техніко-тактичній підготовці каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства у карате на основні напрямки підготовки спортсменів в ката та куміте. Підсумки участі збірної команди України в міжнародних змаганнях різного рівня з карате. Підготовка спеціалістів з карате на сучасному етапі. Проблеми використання карате як засобу фізичного виховання та оздоровлення в Україні. Досвід використання карате як засобу фізичного виховання у світі.

#### **Науково-дослідна робота в карате.**

Місце та значення науково-дослідної роботи в сучасному карате. Вплив науково-дослідної роботи на розвиток теорії та методики в карате. Види та методи наукових досліджень в спорті. Методи теоретичного аналізу та узагальнення. Методи педагогічного обстеження. Експериментальні методи досліджень в сучасному спорті. Математико-статистичні методи обробки даних в науковій роботі. Організація та проведення наукових досліджень. Вимоги до оформлення студентської наукової роботи.

#### **Куміте в карате.**

Основні етапи формування та розвитку куміте в карате. Класифікація куміте в традиційному та спортивному карате. Характеристика куміте в карате. Програми змагань з куміте. Основні напрямки підготовки в куміте: технічна, тактична, фізична та психічна. Аналіз змагальної діяльності спортсменів в індивідуальному та командному куміте. Особливості підготовки спортсменів в індивідуальному та командному куміте.

#### **Правила та суддівство змагань з куміте в карате.**

Витоки та основні етапи формування правил змагань з куміте в карате. Структура правил змагань в куміте. Характеристика основних статей та пунктів правил змагань. Вимоги до майданчика змагань. Офіційна форма одягу спортсменів та представників. Організація змагань по куміте. Суддівська бригада: склад, права та обов'язки. Тривалість поєдинків в куміте. Оцінка змагальної діяльності. Критерії прийняття рішень суддівською бригадою. Заборонена поведінка в куміте. Попередження та покарання спортсменів. Травми та нещасні випадки на змаганнях. Офіційний протест. Початок, зупинка та закінчення поєдинків в куміте. Жести та команди рефері та бокових суддів. Суддівська термінологія в куміте.

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Тактична підготовка в карате.**

Місце та значення тактичної підготовки в карате. Основні напрямки тактичної підготовки в ката та куміте. Класифікація тактичної підготовки в карате. Взаємозв'язок техніки і

тактики в сучасному карате. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в куміте. Підготовчі дії в тактиці куміте. Характеристика підготовчих дій. Класифікація атакуючих дій та їх характеристика. Класифікація дій захисту та їх характеристика. Особливості тактичної діяльності в індивідуальному та командному куміте. Типи тактичної діяльності спортсменів в куміте. Характеристика маневрово-атакуючого, маневрово-захисного, позиційно-атакуючого та позиційно-захисного стилю діяльності в куміте. Методика тактичної підготовки спортсменів-каратистів на різних етапах тренувань.

### **Травматизм в карате та його профілактика.**

Характеристики травматизму в сучасних одноборствах.. Вплив тренувальної та змагальної діяльності в карате на організм спортсмена. Особливості травматизму в ката та куміте. Характеристика травм в сучасному карате. Надання першої медичної допомоги при травмах в карате. Профілактика травматизму в карате. Організаційні та методичні заходи по запобіганню травматизму в карате.

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

Характеристика змагальної діяльності в куміте. Основні поняття та зміст методики навчання в куміте. Засоби і методи навчання спортсменів в куміте. Принципи, завдання та методи навчання в сучасному куміте. Особливості підготовки спортсменів в куміте на різних етапах тренувань. Методика підготовки спортсменів-каратистів в індивідуальному куміте. Методика підготовки спортсменів-каратистів в командному куміте. Застосування вправ різного спрямування для вдосконалення тактико-технічної підготовки в куміте. Застосування вправ з партнером. Засоби оптимізації навчання спортсменів в куміте.

## **Третій курс.**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку карате.**

Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі. Зміни в правилах змагань карате. Єдина спортивна класифікація України з карате. Основні напрямки в розвитку карате на сучасному етапі. Огляд наукових досліджень у карате. Проблеми розвитку карате у світі та в Україні. Зміни техніко-тактичної підготовленості спортсменів-каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності спортсменів. Підсумки участі спортсменів України в міжнародних змаганнях з карате. Основні завдання для подальшого розвитку карате.

#### **Науково-дослідна робота студентів.**

Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські науково-дослідні роботи). Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Обґрунтування теми наукової роботи студентів. Структура і зміст наукової роботи: розділи та їх обсяг у залежності від здобуття дослідником певного освітньо-кваліфікаційного рівня. Визначення теми дослідження. Види і методи наукових досліджень. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень. Педагогічні спостереження та тестування в карате.

#### **Мета, зміст, завдання та структура тренування в карате.**

Мета та завдання спортивного тренування в сучасному карате. Визначення понять спортивної підготовки і спортивного тренування. Мета і завдання тренування на різних

етапах багаторічної підготовки в карате. Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Засоби підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Методи підготовки: спрямовані на оволодіння спортивної техніки (оволодіння рухами в цілому й по частинах); спрямовані на розвиток рухових якостей (безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний). Засоби підготовки (фізичні вправи). Методи підготовки: словесні, наочні, практичні. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність структури змагальної діяльності й структури підготовленості. Дидактичні принципи: систематичність, планомірність й поступовість, надійність і міцність, доступність і стимулюючі труднощі, індивідуальність. Головні завдання на етапах багаторічної підготовки в карате.

### **Ката в карате.**

Місце та значення ката в сучасному карате. Основні етапи розвитку ката в карате. Ката як спортивна дисципліна в карате. Класифікація ката в сучасному карате. Термінологія в ката. Техніка як система рухів елементів техніки в ката: стійки, удари, захисти, пересування. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки в ката. Стабільність та варіативність техніки в ката. Методика удосконалення базової техніки в ката. Зміст і послідовність удосконалення техніки в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка) в ката. Вплив правил змагань карате на техніку в ката. Індивідуальні варіанти техніки в ката. Аналіз техніки провідних вітчизняних та зарубіжних спортсменів в ката. Вплив на рівень технічної підготовленості спортсменів в ката біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів. Взаємозалежність між технічною, фізичною, психічною та тактичною підготовкою в ката. Особливості змагальної діяльності в індивідуальному та командному ката. Види бункаю та особливості його виконання. Практика проведення індивідуальних уроків з метою набуття вмінь і навиків навчання каратистів в ката.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Технічна підготовка каратистів середньої кваліфікації.**

Визначення техніки карате. Техніка як система рухів елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції. Критерії (кількісні, якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Індивідуальна техніка ударів та захистів. Індивідуальні форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Індивідуальні комбінації ударів, захистів, Техніка каратиста лівші (шульги). Методика удосконалення типової та індивідуальної техніки карате. Зміст і послідовність удосконалення техніки карате в підготовчому періоді та в період підготовки до змагань в умовах проведення навчально-тренувальних зборів (централізована підготовка). Засоби та методи удосконалення типової та індивідуальної техніки ударів і захистів каратистів середньої кваліфікації в підготовчому періоді й в умовах централізованої підготовки до змагань. Індивідуальна техніка ударів і захистів. Класифікація видів захисту: за допомогою рук, ніг, тулуба. Вплив правил змагань на техніку карате. Індивідуальні варіанти техніки карате. Аналіз техніки карате сильніших вітчизняних каратистів, каратистів з Європи, Азії, Японії, Латинської Америки. Вплив на рівень технічної підготовки каратистів біомеханічних, фізіологічних, психолого-педагогічних аспектів (певний кут зору, що охоплює одну із сторін явища). Взаємозалежність між технічно, фізичною, психічно. Інтелектуальною підготовкою.



### **Тактична підготовка в карате каратистів середньої кваліфікації.**

Місце та значення тактичної підготовки в карате. Основні напрямки тактичної підготовки в ката та куміте. Класифікація тактичної підготовки в карате. Взаємозв'язок техніки і тактики в сучасному карате. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в куміте. Підготовчі дії в тактиці куміте. Характеристика підготовчих дій. Класифікація атакуючих дій та їх характеристика. Класифікація дій захисту та їх характеристика. Особливості тактичної діяльності в індивідуальному та командному куміте. Типи тактичної діяльності спортсменів в куміте. Характеристика маневрово-атакуючого, маневрово-захисного, позиційно-атакуючого та позиційно-захисного стилю діяльності в куміте. Методика тактичної підготовки спортсменів-каратистів на різних етапах тренувань.

### **Фізична підготовка в карате.**

Фізична підготовка спортсмена-каратиста та її значення для високих досягнень у спорті. Загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів в ката та куміте. Фізичні якості спортсмена-каратиста: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенесення фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей спортсменів-каратистів. Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у ката та куміте. Боротьба зі швидкісним бар'єром. Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до розслаблення м'язів, координації рухів. Методи розвитку. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Вибухова сила. Методи розвитку сили в ката та куміте. Витривалість: загальна і спеціальна, тренувальна і змагальна, аеробна і анаеробна, м'язова і вегетативна, сенсорна і емоційна, статична і динамічна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості в ката та куміте.

### **Психічна підготовка спортсменів середньої кваліфікації в карате.**

Місце та значення психічної підготовки в карате. Структура психічної підготовки в карате. Основні завдання психічної підготовки в карате. Характеристика основних напрямків психічної підготовки в карате. Загальна психічна підготовка спортсмена-каратиста та її характеристика. Спеціальна психічна підготовка спортсмена-каратиста та її характеристика. Психограма карате та психологічний профіль спортсмена каратиста. Особливості психічної підготовки на різних етапах тренувальної діяльності в карате. Характеристика психічної підготовки в ката та куміте. Особливості психічної підготовки в індивідуальних та командних категоріях.

### **Відбір в карате.**

Теоретичні основи відбору спортсменів та визначення їх спортивної орієнтації в карате. Етапи відбору в сучасному карате та їх характеристика. Відбір та орієнтація спортсменів на початковому етапі підготовки в карате. Відбір та орієнтація спортсменів на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в карате. Вимоги до спортсменів в ката та куміте. Відбір кандидатів у збірну команду з карате. Комплектування збірної команди з ката та куміте. Особливості відбору в індивідуальних та командних видах програми змагань з карате.

## **Змістовий модуль 1.**

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

Напрямки розвитку карате на сучасному етапі. Зміни в правилах змагань карате. Єдина спортивна класифікація України з карате. Основні тенденції в розвитку карате на сучасному етапі. Огляд наукових досліджень у карате. Проблеми розвитку карате у світі та в Україні. Зміни техніко-тактичної підготовленості спортсменів-каратистів. Порівняльний аналіз майстерності представників різних шкіл карате. Вплив змін суддівства на рівень майстерності спортсменів. Підсумки участі спортсменів України в міжнародних змаганнях з карате. Основні завдання для подальшого розвитку карате.

### **Проведення науково-дослідної роботи у ВНЗ.**

Загальні відомості про наукові роботи студентів (курсіві, кваліфікаційні, дипломні, магістерські науково-дослідні роботи). Характеристика курсової, дипломної, магістерської роботи. Обґрунтування теми наукової роботи студентів. Структура і зміст наукової роботи: розділи та їх обсяг у залежності від здобуття дослідником певного освітньо-кваліфікаційного рівня. Визначення теми дослідження. Види і методи наукових досліджень. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів. Методика проведення досліджень. Педагогічні спостереження та тестування в карате.

### **Відбір в карате.**

Теоретичні основи відбору спортсменів та визначення їх спортивної орієнтації в карате. Етапи відбору в сучасному карате та їх характеристика. Відбір та орієнтація спортсменів на початковому етапі підготовки в карате. Відбір та орієнтація спортсменів на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в карате. Вимоги до спортсменів в ката та куміте. Відбір кандидатів у збірну команду з карате. Комплектування збірної команди з ката та куміте. Особливості відбору в індивідуальних та командних видах програми змагань з карате.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Планування навчально-тренувальної роботи, зміст програмного матеріалу та наповненість навчальних груп на етапах багаторічної підготовки в карате.**

Комплектування навчальних груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи в годинах на етапах підготовки : групи початкової підготовки (1-й рік навчання - 6 годин на тиждень, більше одного року - 8 год.), групи попередньої базової підготовки (1-й, 2-й, 3-й рік навчання – відповідно 12 год., 14 год., 18 год., більше 3-х років – 20 год.), групи спеціалізованої базової підготовки (1-й рік навчання - 24 год., 2-й рік навчання – 26 год., термін більше 2-х років – 28 год.), групи підготовки до вищих досягнень -32 години. Норми кількісної наповнюваності груп відділень ДЮСШ, СДЮШОР: групи початкової підготовки (1-й рік навчання – 12 чол., більше одного року – 10 чол.), групи попередньої базової підготовки (1-й, 2-й, 3-й рік навчання – відповідно 8 чол., 8 чол., 6 чол., більше 3-х років – 6 чол.), групи спеціалізованої базової підготовки (1-й рік навчання – 6 чол., 2-й рік навчання – 5 чол., термін більше 2-х років – 5 чол.), групи підготовки до вищих досягнень – 3 чол. Побудова річного циклу підготовки. Навчальний план для груп спортивної школи. Структура план-графіків навчально-тренувальної роботи на рік на різних етапах багаторічної підготовки в карате.

### **Контроль та облік підготовки спортсменів у карате.**

Місце та значення контролю та обліку підготовки спортсменів в сучасному карате. Мета, вимоги та види контролю в карате. Етапний контроль та його особливості в

карате. Поточний контроль в карате та його характеристики. Оперативний контроль та його структура в ката та куміте. Контроль основних сторін підготовленості спортсмена-каратиста. Контроль фізичної підготовленості. Особливості контролю технічної підготовленості в ката та куміте. Контроль тактичної підготовленості в карате. Контроль психічної підготовки в карате. Особливості психічної підготовки в індивідуальних та командних видах програми змагань в карате. Контроль змагальної діяльності в ката та куміте. Контроль тренувальних та змагальних навантажень на різних етапах підготовки спортсменів в карате. Параметри та методи комплексного контролю в карате.

### **Організація та проведення навчально-тренувальних зборів з карате.**

Місце та значення навчально-тренувальних зборів в карате. Річний план підготовки спортсменів в карате. Вимоги до місця проведення НТЗ з карате. Основні бази підготовки збірної команди України з карате. Основні напрямки навчально-тренувальних зборів в сучасному карате. Категорія навчально-тренувальних зборів, склад учасників та тривалість зборів. Кошторис навчально-тренувальних зборів та фінансові витрати на проведення НТЗ з карате. Характеристика основних видів документації по проведенню НТЗ з карате. Виклик учасників НТЗ. Організація навчально-тренувальної роботи на зборах. Обов'язки старшого тренера та начальника НТЗ. Звіт про проведення навчально-тренувальних зборів з карате.

### **3. Рекомендована література**

#### **Основна**

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.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання** залік, екзамен

**. Розподіл балів, які отримують студенти**

Студент має право альтернативного накопичення балів упродовж семестру.  
По шкалі ECTS можна набрати максимум 100 балів за кожний модуль.

**Шкала оцінювання з модулів TiMOBC та СПВ упродовж семестру**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, 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

**TiMOBC**

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

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

1.Обов'язкове підсумкове теоретичне опитування: 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 (середня оцінка в національній шкалі за усне опитування на заняттях, рівень володіння вміннями та навичками переводиться у певну кількість балів)

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	0	0

Не брав участі — 0 балів.

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

4. Самостійна робота: максимум 20 балів (за кожен захищений самостійний проект 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 студентів нараховується 8 балів.

**Засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування, виконання завдань практичних робіт, контрольних та самостійних робіт.

#### **Методичне забезпечення**

1. Лекції, мультимедійні презентації, відеозаписи поєдинків з карате..

2. Каратиське екіпірування (карате-гі, рукавички, фути, капи), устаткування та обладнання залу одноборств (боксерські мішки, груші, лапи, маків арі, обтяження, гантелі, набивні м'ячі, скакалки).

## Залікові вимоги

### Перший курс:

1. Виникнення карате. Розвиток карате на Окінаві.
2. Розвиток карате в Японії в 1 пол. XX ст.
3. Історія розвитку карате в 2 пол. XX ст.
4. Розвиток карате у XX ст.
5. Основні напрямки розвитку карате на сучасному етапі.
6. Становлення та розвиток карате в Україні..
7. Характеристика карате як виду фізичної діяльності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу в карате.
9. Структура навчально-тренувальних занять в карате.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування спортсменів в карате.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Програма змагань в карате.
15. Вікові категорії в карате.
16. Система проведення змагань в карате.
17. Програма змагань в ката.
18. Програма змагань в куміте.
19. Заснування та діяльність WUKO.
20. Класифікація стійок та пересувань.
21. Класифікація техніки ударів руками.
22. Класифікація техніки ударів ногами.
23. Класифікація техніки захисту.
24. Види змагань в карате.
25. Віковий розподіл учасників змагань в карате.
26. Вагові категорії.
27. Перелік медичних протипоказань для занять з карате.
28. Визначення переможця в ката та куміте.
29. Поняття технічної підготовки в карате.
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 в ката та куміте.
33. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в карате.
34. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
35. Практичні рекомендації спортсменам-каратистам щодо технічної підготовки.
36. Поняття техніки карате як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка як система рухів спортсмена-каратиста.
38. Класифікація елементів техніки в сучасному карате.
39. Систематика техніки карате. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
40. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
41. Пересування. Види пересування.
42. Поняття тактики в карате.
43. Індивідуальні стилі ведення бою.
44. Характеристика куміте на різних дистанціях.
45. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
46. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
47. Вивчення підготовчих, атакуючих і захисних дій в куміте.

48. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
49. Класифікація елементів тактики карате. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості спортсменів.
50. Основні напрямки тактичної підготовки в карате.
51. Структура правил змагань з карате.
52. Формування та розвиток правил змагань.
53. Характеристика основних пунктів та положень правил змагань.
54. Суддівська термінологія в карате.
55. Засоби навчання в карате.
56. Методи навчання в карате.
57. Особливості методики навчання в ката.
58. Особливості методики навчання в куміте.
59. Послідовність навчання окремого технічного прийому в ката та куміте.
60. Характеристика тренувального процесу в карате.

### **Другий курс:**

1. Розвиток карате на сучасному етапі.
2. Виступи українських спортсменів-каратистів на міжнародних змаганнях.
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 на Україні.
17. Розвиток карате на Львівщині.
18. Травматизм в однокорствах.
19. Вплив занять карате на організм спортсмена.
20. Характеристика травм в карате.
21. Профілактика травматизму в карате.
22. Показники тренуваності спортсмена-каратиста.
23. Характеристика травм в куміте.
24. Характеристика травм в ката.
25. Структура куміте в карате.
26. Основні напрямки підготовки в куміте.
27. Характеристика змагальної діяльності спортсмена в куміте.
28. Особливості командного куміте.
29. Структура тренувального процесу в куміте.
30. Правила проведення змагань в куміте.
31. Характер і система проведення змагань в куміте.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців в куміте.

34. Організація і проведення поєдинків в карате.
35. Місце проведення змагань.
36. Форма одягу спортсмена-каратиста.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Права та обов'язки суддівської бригади.
40. Правила проведення поєдинків в карате.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з карате.
42. Порушення правил змагань в куміте.
43. Загальна характеристика розвитку організму.
44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодшої людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язева система.
48. Нервова система.
49. Серцево-судинна система.
50. Дихальна система.
51. Особливості психіки юнацького організму.
52. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
53. Вплив занять карате на організм юнаків і підлітків.
54. Вплив занять карате на жіночий організм
55. Фізіологічні особливості людини при заняттях карате.
56. Стресові стани при заняттях карате.
57. Травматизм при заняттях куміте і його попередження.
58. Перетренованість та перенапруження при заняттях карате.
59. Профілактика травматизму в ката та куміте.
60. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

### **Третій курс**

1. Використання карате як засобу фізичного виховання та оздоровлення.
2. Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
3. Мета тренування в карате.
4. Завдання тренування в карате.
5. Зміст та структура тренування в карате.
6. Планування тренування в ката та куміте.
7. Види тренувань в карате.
8. Особливості тренувального процесу в карате.
9. Циклічність тренувального процесу в карате.
10. Ката в сучасному карате.
11. Техніка як система рухів в ката.
12. Класифікація елементів техніки в ката.
13. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки в ката.
14. Стабільність та варіативність техніки в ката.
15. Структура тренувального заняття в карате.
16. Структура циклічності в карате.
17. Форми ведення куміте.
18. Характеристика мікроциклів в карате.
19. Характеристика мезоциклів в карате.
20. Характеристика макроциклів в карате.
21. Тактична підготовка в ката.
22. Класифікація ката в сучасному карате.
23. Характеристика змагальної діяльності в ката.



24. Основні напрямки підготовки в ката.
25. Характеристика змагальної діяльності в індивідуальному ката.
26. Характеристика змагальної діяльності в командному ката.
27. Фізична підготовленість та її значення для високих досягнень у карате.
28. Характеристика фізичних якостей в карате.
29. Особливості фізичної підготовки в ката та куміте.
30. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість в карате.
31. Характеристика фізичних якостей в ката.
32. Швидкість, види її прояву.
33. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
34. Швидкість поодинокого руху.
35. Частота рухів.
36. Методи розвитку швидкості рухів у карате.
37. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
38. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
39. Максимальна сила.
40. Швидкісна сила,
41. Вибухова сила.
42. Методи розвитку сили в карате.
43. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
44. Методи розвитку витривалості в карате.
45. Характеристика фізичних якостей в куміте.
46. Види змагань в карате.
47. Основні заходи по організації та проведенню змагань в карате.
48. Документація по організації та проведенню змагань.
49. Мандатна комісія.
50. Види та етапи відбору в карате.
51. Особливості відбору в ката та куміте.
52. Вимоги до відбору в збірну команду в карате.

#### **Четвертий курс**

1. Основні тенденції розвитку карате на сучасному етапі.
2. Мета та завдання підготовки спортсменів-каратистів у ДЮСШ та спортивних клубах. Особливості організації роботи.
3. Програмно-методичне забезпечення підготовки спортивного резерву.
4. Характеристика системи управління підготовки у ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з карате.
5. Комплектування груп на підставі визначення спортивної придатності.
6. Планування комплексних і тематичних занять.
7. Централізована підготовка спортсменів-каратистів: особливості проведення навчально-тренувального процесу (варіанти організації централізованої підготовки).
8. Зміст і структура тренувальних занять. Спрямованість сторін підготовки.
9. Періодизація підготовки.
10. Застосування технічних засобів навчання і тренування.
11. Класифікація технічних засобів навчання.
12. Планування підготовки з карате у ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.
13. Перспективний, періодичний, поточний план підготовки. Характеристика головних факторів для комплектування навчальних груп.
14. Планування підготовки групи початкової підготовки, навчально-тренувальної групи, групи спортивного удосконалення, групи вищої спортивної майстерності в карате.
15. Періодизація підготовки спортсменів-каратистів в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

16. Структура і зміст періодів підготовки.
17. Структура і зміст загально-підготовчого й спеціально-підготовчого етапу.
18. Структура і зміст підготовки на місяць.
19. Структура і зміст підготовки на тиждень.
20. Структура і зміст навчального заняття.
21. Структура і зміст тренувального заняття.
22. Місце та значення психічної підготовки в карате.
23. Характеристика загальної психічної підготовки в карате.
24. Характеристика спеціальної психічної підготовки в карате.
25. Види психічної підготовки в карате.
26. Психограма змагальної діяльності в карате.
27. Психічна підготовка в куміте.
28. Психічна підготовка в ката.
29. Особливості психічної підготовки в командних видах.
30. Складові компоненти психічної підготовки в карате.
31. Оптимізація психічної підготовки в ката та куміте.
32. Контроль та облік змагальної діяльності в ката та куміте.
33. Класифікація засобів тренування за показниками інтенсивності (у балах за показниками ЧСС).
34. Методика проведення обліку тренувальних навантажень на різних етапах підготовки.
35. Навчально-тренувальні збори в карате.
36. Види та спрямованість НТЗ в сучасному карате.
37. Структура НТЗ в ката та куміте.
38. Документація по проведенню НТЗ з карате.
39. НДР. Експериментально-дослідницька робота в ДЮСШ, СДЮСШОР,
40. Оформлення наукової роботи студентів.
41. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (курсової, дипломної, магістерської).
42. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
43. Формулювання висновків дослідження і рекомендацій для практичного користування.
44. Методика користування науковою апаратурою (хронодинамометр, хронометр, рефлексометр).

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Характеристика карате як виду спорту. Основні напрямки карате.
2. Зародження та становлення окінавського карате в XII-XX ст.
3. Розвиток карате в Японії.
4. Розвиток карате в другій половині XX ст.
5. Особливості травматизму в східних одноборствах.
6. Термінологія карате.
7. Розвиток карате на сучасному етапі.
8. Особливості функціонування основних систем організму спортсменів у процесі занять карате.
9. Характеристика рухової активності в карате.
10. Структура та діяльність міжнародних та національних федерацій з карате.
11. Ритуал та морально-етичні основи карате.

12. Загальна характеристика травм у карате.
13. Основи першої медичної допомоги в карате.
14. Основи класифікації технічних прийомів у карате.
15. Поняття “спортивна техніка” та її структура в карате.
16. Динамічні характеристики техніки рухів у карате.
17. Методи навчання у карате.
18. Оцінки критеріїв прийняття рішень та заборонені дії на змаганнях з куміте.
19. Кінематичні характеристики техніки рухів у карате.
20. Загальні положення правил змагань по куміте в карате.
21. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичної дії в карате.
22. Організаційно-методичні форми занять в карате.
23. Методика вивчення окремого технічного прийому в карате.
24. Класифікація захисних технічних прийомів в карате.
25. Структура заняття та види її спрямованості в карате.
26. Класифікація атакуючих технічних прийомів у карате.
27. Місце та значення в карате.
28. Класифікація стійок та пересувань в карате.
29. Права та обов’язки суддівської бригади по куміте. Офіційний протест.
30. Характеристика основних видів куміте.
31. Методика вивчення куміте в карате.
32. Місце та значення НДР для розвитку теорії та методики карате.
33. Класифікація куміте в карате.
34. Підготовчі дії в системі тактичної підготовки по куміте.
35. МТЗ тренувального процесу в карате.
36. Методика тактичної підготовки в карате.
37. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій в карате.
38. МТЗ змагань в карате.
39. Команди і жести рефері по куміте.
40. Місце і значення етикету та морально-етичного виховання в карате.
41. Жести і рухи бокового судді по куміте.
42. Ведення протоколів змагань з карате.
43. Мета, завдання та методика тренування каратистів у різні періоди підготовки.
44. Структура та типи мікроциклів у системі підготовки каратистів.
45. Структура та типи мезоциклів у системі підготовки каратистів.
46. Контроль навчально-тренувального процесу каратистів.
47. Місце та значення тактики в карате.
48. Основні етапи формування правил змагань з куміте в карате.
49. Види і методи наукових досліджень в карате.
49. Атакуючі дії в системі тактичної підготовки по куміте.
50. Основні етапи розвитку куміте в карате.
51. Методичні та організаційні вимоги щодо запобігання травматизму в карате.
52. Захисні дії в системі тактичної підготовки по куміте.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **навчальна програма**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1-4 курсів факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О., Вишневецький С. М. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): the program of discipline. Bohdan Ihor, Vyshnevetskyi Serhii.