

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

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

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

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

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 1 курсу**

## Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

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

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

### **Залікові вимоги з розділу СПВ**

#### **1 курс ( 1 семестр ):**

1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :
  - а) пересування вперед/назад ( аюмі-аші )
  - б) пересування вперед/назад (цугі-аші )
  - в) пересування в човнику ( вперед/назад/в сторони )
  
2. Техніка ударів :
  - а) поодинокі удари руками :
    - кідзамі цукі
    - уракен учі
    - гіяку цукі
  - б) поодинокі удари ногами :
    - мае-гері
    - йоко-гері
    - маваші-гері
    - ура-маваші-гері
  - в) комбінована техніка ( 2-х ударна ) :
    - кідзамі-цукі/гіяку-цукі
    - гіяку-цукі/маваші-гері
    - мае-гері/ура-маваші-гері
    - маваші-гері/гіяку-цукі

### 3. Техніка підсічок і кидків :

- а) аші-бараі
- б) де-аші-бараі
- в) кидок зацепом назовні під одноіменну передню ногу (назовні )

### 4. Техніка захисту :

- а) техніка підставок ( хайшо-уке )
- б) техніка відбивів ( нагаші-уке )
- в) техніка ухилів ( каваші-вадза )
- г) комбінована техніка захисту

### 5. Тактико-технічна підготовка:

- а) вхід в бій на дальній дистанції :  
аюмі-аші ( рука/нога)  
цугі-аші ( рука-нога )  
передня точка /випад
- б) вхід в бій на середній дистанції ( через випад ) :  
на власній атаці  
на атаку суперника ( блок/удар )

- в) вихід з бою на середній дистанції :  
кроком назад / відскоком  
відхід назовні  
відхід в середину
- г) ведення бою на середній дистанції :  
атакуюча форма ведення бою  
контратакуюча форма ведення бою ( блок / удар )

### 6. Ката :

Тайкйоку Шодан  
Хейян Шодан  
Хейян Нідан

### 7. Поєдинки під суддівство ( WKF ) – 2 x 2 хв.

### 8. СФП :

відтискання на кулаках – 30 р.  
складання на прес – 20 р.  
маваші – гері з бойової стійки – 30 р. ( права / ліва )

### 9. Теоретична підготовка .

## 1 курс ( II семестр ):

### Технічні дії :

1. Робота в бойовій стійці ( камае ) :

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

2. Техніка ударів :

удари руками :

- а) кідзамі-цукі ;
- б) уракен-учі ;
- в) гяку-цукі .

удари ногами :

- а) мае-гері ;
- б) йоко-гері ;
- в) маваші-гері ;
- г) ура-маваші-гері .

комбінована техніка ( 2-х ударна ) :

- а) кідзамі-цукі \ гяку-цукі ;
- б) гяку-цукі \ ура-маваші-гері ;
- в) уракен-учі \ маваші-гері ;
- г) кідзамі-цукі \ ура-маваші –гері .

3. Техніка підсічок і кидків :

- а) аші-бараі \ добивання ;
- б) де-аші-бараі \ добивання ;
- в) кидок зацепом назовні під передню одноіменну ногу ( назовні ) \ добивання ;

4. Техніка захисту :

- а) техніка підставок ( хайшо-уке ) ;
- б) техніка відбивів ( нагаші-уке ) ;
- в) техніка ухилів ( каваші-вадза ) ;
- г) комбінована техніка захисту .

5. Тактико-технічна підготовка :

- а) вхід в бій на дальній дистанції :  
з кроком вперед ( аюмі-аші ) ;  
з приставним кроком ( цугі-аші ) ;  
передня точка \ випад .
- б) вхід в бій на середній дистанції :  
через випад ( сюрі-аші ) ;  
з підтягуванням задньої ноги .

в) вихід з бою на середній дистанції :

кроком ( відскоком ) назад;

відхід назовні ;

відхід всередину .

г) ведення бою на дальній \ середній дистанції :

атакуюча форма ведення поєдинку ;

контратакуюча форма ведення поєдинку : блок-удар , зустріч , комбінована .

6. Ката :

Хейян Сандан ;

Хейян Нідан ;

Токуі ката .

7. Поєдинки під суддівство ( WKF ) : 2 х 2 хв.

8. СФП :

відтискання на кулаках - 35 раз ;

складання на прес – 30 раз ;

кідзамі-маваші-гері ( передньою ногою ) – 30 раз .

9. Теоретична підготовка.

### **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.

### АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Богдан І. О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate): exam questions. Bohdan Ihop.