

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 Кіокушинкай карате)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

для студентів 2 курсу

Залікові вимоги з ТiМОВС

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 кіокушинкай карате на Україні.
15. Кіокушинкай карате на Галичині.
16. Каратисти України – учасники Чемпіонатів Європи та Світу.
17. Кубок України, Європи.
18. Мета і завдання спортивного тренування.
19. Поняття спортивної форми і тренуваності.
20. Показники тренуваності каратиста в кіокушинкай карате.
21. Засоби і методи тренувань.
22. Спортивна форма і підготовка до змагань.
23. Засоби і методи навчання й тренування каратистів.
24. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
25. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
26. Розвиток спортивної форми і керування нею.
27. Показники спортивної форми.
28. Витоки кіокушинкай карате.
29. Світові організації кіокушинкай карате.
30. Правила проведення змагань в кіокушинкай карате.
31. Характер і система проведення змагань.
32. Допуск до участі в змаганнях.
33. Визначення переможців. Підрахунок балів. Штрафні бали.
34. Організація і проведення дитячо-юнацьких змагань в кіокушинкай карате.
35. Місце проведення змагань. Зважування.
36. Жеребкування. Складання пар боїв.
37. Головна суддівська колегія змагань.
38. Допоміжний суддівський персонал.
39. Організаційні і правові основи кіокушинкай карате.
40. Правила проведення боїв з Куміте та Ката в кіокушинкай карате.
41. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять кіокушинкай карате..
42. Оптимальний вік для занять кіокушинкай карате.
43. Загальна характеристика розвитку організму.

44. Вікова періодизація.
45. Фізичний розвиток молодшої людини.
46. Морфологічні параметри, скелет.
47. М'язова 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 кіокушинкай карате на організм юнаків і підлітків.
54. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
55. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
56. Методика розвитку окремих фізичних якостей кваліфікованих каратистів .
57. Швидкісні здібності каратиста і методика їх розвитку.
58. Силова підготовка кваліфікованих каратистів.
59. Витривалість каратиста і методика її удосконалення.
60. Координаційні здібності каратиста і методика їх розвитку.
61. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.
62. Фізіологічні особливості людини при заняттях кіокушинкай карате.
63. Стресові стани при заняттях кіокушинкай карате.
64. Травматизм при заняттях кіокушинкай карате і його попередження.
65. Методика проведення занять.
66. Особливості виконання вправ.
67. Погане матеріально-технічне забезпечення.
68. Поведінка спортсменів.
69. Перетренованість та перенапруження при заняттях кіокушинкай карате.
70. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
71. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

Залікові вимоги з СПВ

1. Пересування зі зміною стійок на середній дистанції.
2. Позиції на середній дистанції: активно-захисна, наступальна, захисна.
3. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) на атаку суперника.
4. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) із застосуванням особистої атаки.
5. Методика навчання поодинокого короткого прямого удару лівою (правою) рукою у тулуб.
6. Методика навчання поєднанню з двох коротких прямих ударів.
7. Методика навчання поєднанню з трьох коротких прямих ударів.
8. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких прямих ударів.
9. Захисти від коротких прямих ударів та методика їх навчання.
10. Методика навчання коротких ударів руками збоку. Підготовчі вправи.
11. Захисти від коротких ударів збоку в голову і тулуб.
12. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів збоку.
13. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів збоку.
14. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів збоку.
15. Захисти від серій коротких ударів збоку.
16. Методика навчання коротких ударів знизу. Підготовчі вправи.

17. Захисти від коротких ударів знизу в голову і тулуб.
18. Методика навчання поєднанню з двох коротких ударів знизу.
19. Методика навчання поєднанню з трьох коротких ударів знизу.
20. Методика навчання поєднанню з чотирьох коротких ударів знизу.
21. Захисти від серій коротких ударів знизу.
22. Тактика веденню поєдинку на середній дистанції.
23. Активно-захисна позиція поєдинку на середній дистанції.
24. Застосування хибних атак.
25. Способи руйнування захисту суперника.
26. Різновиди маневрувальних дій на середній дистанції.
27. Вхід на середню дистанцію бою (Куміте) з використанням маневрувальних дій. Техніка рухів ніг і тулуба.
28. Вихід на дальню дистанцію з середньої. Техніка рухів ніг і тулуба.
29. Тактика ведення бою (Куміте) на середній дистанції.
30. Фінтуючі (хибні) дії на середній дистанції для проведення ударів в стрибковій техніці (Тобі).

Рекомендована література

Базова

1. Бокс. Энциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
3. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
6. Барковский В., Смирнов Н. Практическое карате. 1-11ч. С.-П., 1991, 150 с.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо- традиции вионских искусств. М., 1990, 320с.
8. Дубровский В. Реабилитация в спорте. М., 1991, 186 с.
9. Федоришин П. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210 с.
10. Канадзава Х. Карате-до Шотокан. О., 1994, 250 с.
11. Биджиев С. Карате-до Шотокан. С.-П., 1995, 320 с.
12. Накаяма Х. Лучшее карате. 1-ІУ ч. 1997, 280 с.
13. Накаяма Х. Динамика карате. М., 1996, 240 с.
14. Ояма М. Що таке карате. К., 1995, 254 с.
15. Ояма М. Це є карате. О., 1995, 320 с.
16. Хаберзетцер Р. Карате для чорних поясів. Т., 1994, 250 с.
17. Хаберзетцер Р. Карате від азів до чорного поясу. Т., 1994,
18. Вихман В-Д. Искусство ката. М., “Советский спорт,” 1993, 303 с.
19. Юкун Ч. 100 вопросов по У-шу. К., София, 1996, 320 с.
20. Гил К., Хван К. Искусство тхеквандо. М., “Советский спорт”, 1991.
21. Кук Д-Ч. Си а карате. М., 1994, 207 с.
21. Стригин Н. Саньда. Восточные единоборства. Р., 1991.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991, 543с.
23. Рибак О.Ю. Конспект вибраних лекцій з біомеханіки спорту. Львів, 1998, 100с.

- 24.Близнюк С.В. Шлях Кіокушин Карате в Україні. «Український пріоритет» 2012 Київ
- 25.Каштанов Н. Каноні карате,формирование духовности средствами карате-до. Феникс,2007,-240 с.
- 26.Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 27.Матеріали лекцій.

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.

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Кіокушинкай карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Кіндзер Б.М. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (Kyokushinkai karate): exam questions. Kindzer Bogdan.